

臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 110 學年度第 2 學期 3 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類	
3/1	二	蔬菜蛋餅 綠豆汁	香鬆飯、蠔油豆腐、木須炒蛋、炒有機白菜、海帶芽金針菇味噌湯	草莓	香菇雞湯	✓	✓	✓	✓	
3/2	三	雞絲麵	義大利肉醬麵、香酥雞丁、大白菜豬骨湯、保久乳	草莓	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓	
3/3	四	清粥小菜 (麵筋、煎蛋)	白米飯、花生豬腳、絲瓜豆包、炒高麗菜、大頭菜雞湯	棗子	葡萄乾吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓	
3/4	五	小米蛋花粥	白米飯、椰香雞丁、豆芽菜炒肉絲、炒有機小白菜、蕃茄蛋花湯	棗子	三明治 豆漿	✓	✓	✓	✓	
3/7	一	蔬菜拉麵 高麗菜、紅蘿蔔	胚芽米飯、沙茶黃瓜雞丁、玉米肉末、炒有機青江菜、豆薯肉絲湯	棗子	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓	
3/8	二	叻仔魚粥	白米飯、泰式打拋豬、黃瓜黑輪、開陽白菜、菇菇雞丁湯	香蕉	薏仁燕麥粥	✓	✓	✓	✓	
3/9	三	小黃瓜壽司 低糖麥茶	高麗菜粥、香酥魚柳、保久乳	棗子	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓	
3/10	四	廣東粥	糙米飯、筍乾燒肉、豆乾炒杏鮑菇、炒有機蜜雪兒白菜、紫菜蛋花湯	柑橘	三色豆花	✓	✓	✓	✓	
3/11	五	鍋燒烏龍麵	白米飯、南瓜咖哩雞、紅蘿蔔炒蛋、沙茶油菜、小白菜豆腐湯	香蕉	玉米蘿蔔魚丸湯	✓	✓	✓	✓	
3/14	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	地瓜飯、梅汁排骨、麻婆豆腐、有機荷葉白菜、胡椒白菜雞湯	柑橘	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓	
3/15	二	絲瓜麵線	白米飯、起司泡菜豆腐、菜脯炒蛋、枸杞高麗菜、蘿蔔玉米湯	小番茄	鬆餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓	
3/16	三	浮水魚羹麵	炒米粉、滷味拼盤(豆干、海帶、米血)、酸辣湯、保久乳	小番茄	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓	
3/17	四	地瓜粥 歐姆蛋	白米飯、三杯杏鮑菇雞丁、雙花燴鴿蛋、蒜炒空心菜、大黃瓜豬骨湯	茂谷柑	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓	
3/18	五	什錦蔬菜粥	胚芽米飯、香菇肉燥、三色百頁、有機尼龍白菜、海帶芽蛋花湯	小番茄	餛飩湯	✓	✓	✓	✓	
3/21	一	枸杞麵線	白米飯、黑胡椒雞丁、桶筍三絲、蒜香大陸妹、玉米蛋花湯	茂谷柑	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓	
3/22	二	翡翠雞茸玉米粥	白米飯、蒲燒鮭魚、毛豆乾丁、炒有機蚵白菜、高麗菜魚丸湯	小番茄	八寶粥	✓	✓	✓	✓	
3/23	三	麵線羹	香腸炒飯(香腸、雞蛋、紅蘿蔔、玉米粒)、白菜滷、味噌湯、保久乳	茂谷柑	玉米濃湯 吐司	✓	✓	✓	✓	
3/24	四	當歸麵線	白米飯、宮保雞丁、蘿蔔車輪、炒有機青江菜、韭菜肉絲湯	芭樂	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓	
3/25	五	碗粿 味噌湯	糙米飯、冬瓜滷肉、番茄豆腐、炒空心菜、桂竹筍雞湯	小番茄	鮮奶饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓	
3/26	六	玉米脆片 鮮奶	胚芽米飯、蠔油芥蘭豬柳、黃豆芽炒豆乾、炒有機白菜、紫菜蛋花湯	芭樂	虎紋蛋糕	✓	✓	✓	✓	
3/28	一	成果展補假一天								
3/29	二	香菇肉羹麵	白米飯、糖醋油豆腐、玉米蒸蛋、肉燥地瓜葉、南瓜濃湯	香蕉	玉米蘿蔔排骨湯	✓	✓	✓	✓	
3/30	三	水果布丁蛋糕 低糖麥茶	番茄紅燒湯麵、清燙小白菜、保久乳	芭樂	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓	
3/31	四	肉燥米粉湯	白米飯、清麻油雞丁、杏鮑菇炒肉絲、沙茶油菜、金針菇海帶芽豆腐湯	柑橘	草莓吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓	

用餐
天數：23 天

備註：
 ☆3/25、3/26 成果展
 ☆3/30(三)3 月份慶生會
 ☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！
 ☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果，並隨產季機動調整！
 ☆本園一律使用國產豬肉、牛肉及符合食品安全標章食材！



製表：

教保員蔡美鳳

園主任：

教師兼附設
幼兒園主任 陳月霜

校長：

臺南市佳里區
仁愛國民小學校長 楊宗穎