

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 2 學期 3 月份餐點表

月	日	星期	早點	午餐					午點	水果	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						
3	3	一	蘑菇鐵板麵 (麵條、洋葱、蘑菇、雞肉)	白米飯	筍乾燒肉 (豬腿、筍乾、油包)	黃瓜黑輪 (小黃瓜、黑輪)	沙茶油菜 (沙茶醬、油菜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	玉米蛋小堡 (玉米粒、雞蛋、餐包)	小蕃茄	✓	✓	✓	✓
3	4	二	咖哩馬鈴薯麵 (咖哩粉、馬鈴薯、麵條)	紅藜米飯 (紅藜、白米)	春川炒雞 (背腿、白菜、年糕、韓式辣椒醬)	茄燒豆腐 (板豆腐、玉米粒、絞肉、毛豆仁)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨)	玉米濃湯 (濃湯粉、玉米、雞蛋)	草莓	✓	✓	✓	✓
3	5	三	土魷魚羹麵 (油麵、土魷魚塊、白菜、香菇、筍絲)	白米飯	蝦捲&地瓜球 (蝦捲、地瓜球)	茶葉蛋	肉燥地瓜葉 (素肉燥、地瓜葉)	蔬菜粥 (高麗菜、香菇、紅蘿蔔、筍絲)	吐司加蛋+菊花蛋茶 (吐司、雞蛋、菊花、蜂蜜)	草莓	✓	✓	✓	✓
3	6	四	玉米雞肉粥 (白米、玉米、雞肉、胡蘿蔔、高麗菜)	糙米白飯	咖哩雞 (背腿、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉)	脆筍三絲 (脆筍絲、香菇、肉絲、紅蘿蔔)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	紅豆豆花 (紅豆、黃豆、二砂糖)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
3	7	五	蔬菜肉絲粥 (肉絲、紅蘿蔔、白菜、香菇、雞蛋、白米)	白米飯	泰式打拋肉 (絞肉、番茄、九層塔、魚露)	豆乾鮮蔬 (豆干、四季豆、杏鮑菇、紅蘿蔔)	炒味美菜 (油蔥、味美菜)	菇菇雞湯 (背腿、秀珍菇、金針菇)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	草莓	✓	✓	✓	✓
3	10	一	肉燥蔬菜麵線 (麵條、肉燥、高麗菜、胡蘿蔔)	白米飯	香菇瓜子肉燥 (香菇、南瓜)	小黃瓜炒煙燻鴨肉 (小黃瓜、煙燻鴨肉、玉米筍)	炒荷葉白菜 (荷葉白菜、薑、秀珍菇)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	小銀絲卷+牛奶 (麵粉、奶油、牛奶)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
3	11	二	虱目魚粥 (虱目魚、白米)	胚芽米飯	蒲燒鯛魚 (蒲燒醬、鯛魚)	菜脯炒蛋 (菜脯、雞蛋)	芝麻菠菜 (白芝麻、菠菜)	冬瓜魚丸湯 (冬瓜、虱目魚丸)	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁、二砂糖)	香蕉	✓	✓	✓	✓
3	12	三	翡翠蚵仔魚粥 (白米、蚵仔魚、玉米、菠菜)	米粉	南瓜米粉 (南瓜、米粉、胡蘿蔔、香菇、蝦米)	卡拉脆皮雞排	保久乳	關東煮湯 (白蘿蔔、米血、甜玉米、貢丸)	原味鬆餅+桂圓 (鬆餅粉、桂圓、紅果)	蜜棗	✓	✓	✓	✓
3	13	四	小肉包+豆漿 (麵粉、絞肉、香菇、洋葱、黃豆)	白米飯	三杯杏鮑雞丁 (背腿、九層塔、老薑、杏鮑菇)	雙花燴鵝蛋 (青花菜、白花菜、鵝蛋)	炒大白菜 (白菜、香菇、紅蘿蔔)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	湯包+味噌湯 (麵粉、絞肉、蔥、味噌、豆腐)	茂谷	✓	✓	✓	✓
3	14	五	水餃+紫菜蛋花湯 (麵皮、絞肉、高麗菜、紫菜、雞蛋)	五穀米飯	梅汁排骨 (排骨、紫蘇梅、洋葱、小番茄)	麻婆豆腐 (絞肉、絞肉、豆瓣醬、玉米粒)	蒜炒青松菜 (蒜、青松菜)	大頭菜雞湯 (大頭菜、背腿)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
3	17	一	香菇肉羹麵 (豬腿、雞蛋、白菜、筍絲、香菇、麵條)	地瓜米飯	蠔油豬柳 (蠔油、豬肉、油菜)	洋葱蝦仁炒蛋 (洋葱、蝦仁、雞蛋)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	脆筍排骨湯 (脆筍、梅乾菜、排骨)	茶葉蛋+牛奶 (雞蛋、茶葉、牛奶)	茂谷	✓	✓	✓	✓
3	18	二	鍋燒意麵 (意麵、香菇、肉絲、白菜、高麗菜)	白米飯	香酥鱸魚 (鱸魚、地瓜粉)	番茄豆腐 (板豆腐、番茄、絞肉)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、秀珍菇)	玉米蛋花湯 (玉米粒、雞蛋)	烤芝麻饅頭+豆漿 (麵粉、芝麻、黃豆)	棗子	✓	✓	✓	✓
3	19	三	麻油雞蛋麵線 (麵條、雞蛋、麻油、枸杞)	白米飯	肉絲蛋炒飯 (肉絲、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋)	西西里番茄烤翅	保久乳	蔬菜排骨湯 (金針菇、高麗菜、排骨)	茶碗蒸+枸杞茶 (雞蛋、香菇、玉米、枸杞)	茂谷	✓	✓	✓	✓
3	20	四	什錦湯麵 (麵條、肉絲、高麗菜、玉米筍、鴻禧菇、雞蛋)	白米飯	宮保雞丁 (雞胸肉、花生、花生粉)	冬瓜燒豆腐 (冬瓜、油豆腐、香菇)	薑炒青油菜 (薑、青油菜)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	餛飩湯 (麵皮、絞肉、洋葱、白菜、胡蘿蔔)	小番茄	✓	✓	✓	✓
3	21	五	古早味鹹粥 (白米、絞肉、高麗菜)	胚芽米飯	香油雞腿 (雞腿、油包)	豆乾三絲 (豆干、芹菜、木耳、紅蘿蔔)	蒜香大陸妹 (大陸妹、蒜)	豬肉味噌湯 (梅花肉片、味噌、洋葱、高麗菜)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	棗子	✓	✓	✓	✓
3	24	一	碗粿+麥茶 (米漿、豬肉、香菇、雞蛋、炒麥芽)	白米飯	高麗菜炒肉片 (高麗菜、梅花肉片)	咖哩豆腐 (咖哩粉、豆腐、三色豆、鴻喜菇)	炒味美菜 (薑、味美菜)	山藥排骨湯 (山藥、排骨)	水煮玉米+牛奶 (甜玉米、牛奶)	小番茄	✓	✓	✓	✓
3	25	二	蔬菜瘦肉粥 (白米、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔)	鮑魚香鬆飯	沙茶石斑魚 (沙茶醬、石斑魚、白菜、木耳)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)	炒嫩葉白菜 (嫩葉白菜、薑、紅蘿蔔)	泡菜豆腐湯 (韓式泡菜、金針菇、板豆腐、豆芽菜)	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁、二砂糖)	蓮霧	✓	✓	✓	✓
3	26	三	芝麻包+決明子茶 (麵粉、芝麻、決明子)	拉麵	紅燒豬肉片 (醃漬豬肉片、油包、薑)	香菇炒青江菜 (香菇、青江菜)	保久乳	番茄紅燒湯麵 (番茄、排骨、紅蘿蔔、洋葱、玉米)	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	小番茄	✓	✓	✓	✓
3	27	四	什錦炒麵 (油麵、豬肉、肉絲、紅蘿蔔)	糙米白飯	泰式塔香雞腿 (泰式甜酸醬、背腿、洋葱、小番茄)	玉米乾丁 (玉米粒、豆乾)	沙茶油菜 (沙茶醬、油菜)	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、雞蛋)	奶油車輪餅 (奶油、雞蛋、麵粉)	蘋果	✓	✓	✓	✓
3	28	五	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、白菜、青江菜、香菇)	白米飯	醬燒鴨肉 (鴨肉、洋葱、素蠔油)	杏鮑菇炒肉絲 (杏鮑菇、肥肉絲)	蒜香菠菜 (蒜、菠菜)	大白菜排骨湯 (大白菜、排骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蓮霧	✓	✓	✓	✓
3	31	一	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕、高麗菜、香菇)	紅藜米飯	花生豬腳 (花生、豬腳、豬腿、油包、薑)	櫛瓜炒培根 (櫛瓜、培根)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	大頭菜排骨湯 (大頭菜、排骨)	南瓜饅頭+牛奶 (南瓜、麵粉、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓

用餐天數:

21 天

備註:

☆3/26 慶生會

☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！

☆如幼兒對甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質穀物、魚類、亞硫酸鹽類及其製品有過敏情形，請事先告知老師，避免食用而引發不適！

☆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！

☆本園一律採用國內在地豬肉、生鮮食材！

製表:

營養師:

園主任:

校長:

教保員蔡美鳳

營養師陳芳蘭

教師兼附設幼兒園主任陳月霜

臺南市佳里區仁愛國民小學校長蔡淑芬

