

臺南市北區文元國小附幼113年3月點心

(每天皆供應水果，其中二、四由午餐供應-依時節及供貨調整，全部使用國產豬肉)

日期	星期	早點	品名	食材內容	品名	食材內容	午點	品名	食材內容	品名	食材內容	水果
3月1日	五	早點	炒南瓜米粉	南瓜, 胡蘿蔔, 肉絲, 高麗菜, 米粉			午點	小餐包	麵粉、奶油	牛奶	牛奶	番茄
3月4日	一	早點	肉包	豬絞肉, 麵粉	豆漿	黃豆	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	蓮霧
3月5日	二	早點	草莓厚片	草莓果醬, 土司	米漿	花生, 白米	午點	紅豆湯圓	紅豆、湯圓			午餐水果
3月6日	三	早點	港式蘿蔔糕	白蘿蔔, 在來米, 肉燥, 蝦米	薏仁漿	薏仁	午點	烤蕃薯	蕃薯	牛奶	牛奶	芭樂
3月7日	四	早點	紫米珍珠丸	黑秈糯米, 豬絞肉, 玉米粒	豆漿	黃豆	午點	珍珠仙草湯	粉圓, 仙草凍			午餐水果
3月8日	五	早點	蔬菜鮮肉粥	木耳, 肉絲, 胡蘿蔔, 高麗菜, 白米			午點	檸檬蛋糕	麵粉、奶油、檸檬巧克力	牛奶	牛奶	橘子
3月11日	一	早點	香雞麵線	雞肉, 麵線, 枸杞, 高麗菜			午點	水果優格	水果 優格			蘋果
3月12日	二	早點	香雞堡	雞絞肉, 漢堡包	枸杞紅棗茶	枸杞, 紅棗	午點	蒸玉米	玉米			午餐水果
3月13日	三	早點	奶油土司	奶油, 土司	玉米濃湯	玉米粒, 火腿丁, 洋蔥, 胡	午點	小西點	麵粉 奶油	牛奶	牛奶	番茄
3月14日	四	早點	碗粿	肉燥, 鴨蛋黃, 在來米	味噌湯	豆腐, 味噌	午點	珍珠豆花	粉圓, 黃豆			午餐水果
3月15日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	芋泥包	芋頭、麵粉	牛奶	牛奶	香蕉
3月18日	一	早點	奶皇包	奶油, 雞蛋, 白鳳豆, 麵粉	枸杞紅棗茶	枸杞, 紅棗	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	橘子
3月19日	二	早點	擔仔麵	油麵, 豆芽菜, 高麗菜, 肉絲			午點	綠豆湯	綠豆 糖			午餐水果
3月20日	三	早點	香菇肉羹	香菇、肉羹			午點	杯子蛋糕	麵粉 奶油 糖	牛奶	牛奶	蘋果
3月21日	四	早點	小黑糖饅頭	黑糖, 麵粉	豆漿	黃豆	午點	旗魚黑輪	魚漿, 地瓜粉	麥茶	麥茶	午餐水果
3月22日	五	早點	粿條湯	粿仔條, 豆芽菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 高麗菜			午點	火腿吐司	麵粉、奶油、火腿	牛奶	牛奶	芭樂
3月25日	一	早點	小籠湯包	青蔥, 豬絞肉, 麵粉	豆漿	黃豆	午點	麥片鮮奶	玉米片 鮮奶			蕃茄
3月26日	二	早點	清粥小菜	豬肉酥, 豆漿, 雞蛋, 地瓜, 白米			午點	牛奶銀絲卷	牛奶、麵粉、蛋	牛奶	牛奶	午餐水果
3月27日	三	早點	鍋燒意麵	高麗菜, 意麵, 肉絲, 魚丸, 魚板, 雞蛋			午點	水果優格	水果 優格			香蕉
3月28日	四	早點	酸辣湯	金針菇, 肉絲, 木耳, 胡蘿蔔, 豆腐, 雞蛋			午點	水煮玉米	玉米			午餐水果
3月29日	五	早點	燒賣	玉米粒, 豬絞肉, 麵粉	蛋花湯	雞蛋, 胡蘿蔔	午點	蛋塔	麵粉、奶油、蛋	牛奶	牛奶	火龍果

臺南市北區文元國小113年3月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜一律使用國產豬肉

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	113.03.01	五	五穀飯	蔥爆小卷★	咖哩洋芋	腐皮甘藍	紫菜蛋花湯	
02	113.03.04	一	胚芽米飯	京都醬香肉	蛋酥白菜	炒有機蔬菜	芹香貢丸湯	
03	113.03.05	二	紅藜飯	三杯雞	家常豆腐	薑炒小白菜	薏仁排骨湯	水果
04	113.03.06	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸燒賣★			鮮乳
05	113.03.07	四	燕麥飯	脆瓜肉燥	小黃瓜炒甜不辣★	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	水果
06	113.03.08	五	米飯	芝麻魚丁★	玉米炒蛋	芹香豆芽	黃瓜排骨湯	
07	113.03.11	一	胚芽米飯	可樂豬腳	番茄炒蛋	炒有機蔬菜	餛飩湯	
08	113.03.12	二	米飯	鹽水雞	蘿蔔羹	蒜香菠菜	冬瓜盅	水果
09	113.03.13	三	米粥	海產粥配料★	筍干油腐			優酪乳
10	113.03.14	四	五穀飯	豉汁排骨	黃瓜肉絲	炒有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
11	113.03.15	五	紅藜飯	蜜汁雞腿	麻婆豆腐	蒜香青花菜	三絲湯	
12	113.03.18	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	味噌海苗湯	
13	113.03.19	二	米飯	酸甜炸雞	三色玉米	燙萵苣	鮮菇蛋花湯	水果
14	113.03.20	三	黃麵線	鮮肉包			當歸鴨麵線料	鮮乳
15	113.03.21	四	燕麥飯	蔥燒排骨	香滷豆干	炒有機蔬菜	菇菇火腿濃湯	水果
16	113.03.22	五	米飯	海鮮醬燒魚★	翡翠蒸蛋	培根白菜	蘿蔔珍菇湯	
17	113.03.25	一	胚芽米飯	栗子燒排骨	海三絲	炒有機蔬菜	青木瓜湯	
18	113.03.26	二	米飯	蠔汁雞丁	洋蔥培根蛋	什錦高麗菜	玉米龍骨湯	水果
19	113.03.27	三	白油麵	海鮮什錦炒麵★	蒜味毛豆莢		牛蒡湯	豆漿
20	113.03.28	四	五穀飯	黑胡椒豬肉	照燒杏鮑菇	炒有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果
21	113.03.29	五	小米飯	蔥油雞	回味紅燒豆腐	薑炒小白菜	冬瓜蛤蜊湯★	

預防感冒 7 絕招

