

114年 3月 營養餐點表 (每日均附水果)

日期	星期	上午點心	美味午餐 (本園一律使用國產豬肉，請安心食用)	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
3	一	蛋花麵線	胚芽米飯+ 玉米燉雞+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
4	二	什錦湯麵	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 番茄炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
5	三	黑糖饅頭+豆漿	日式炒烏龍麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 味噌豆腐湯	紅豆紫米湯	√	√	√	√
6	四	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 梅干肉+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
7	五	肉絲粉絲湯	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 山藥排骨湯	香草奶油餅+麥茶	√	√	√	√
10	一	什錦米苔目	胚芽米飯+ 薑絲魚片+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜蛤蜊湯	味噌拉麵	√	√	√	√
11	二	絲瓜麵線	胚芽米飯+ 打拋豬+ 小黃瓜燴菜捲+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	玉米瘦肉粥	√	√	√	√
12	三	芝麻包子+牛奶	什錦炒飯條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 蘿蔔排骨湯	燕麥紅豆湯	√	√	√	√
13	四	吻仔魚蛋花粥	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
14	五	蔬菜粉絲湯	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 柴魚豆腐蛋花湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
17	一	南瓜粥	胚芽米飯+ 蔥爆吻仔魚+ 醬汁豆干丁 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
18	二	肉絲麵線	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	關東煮	√	√	√	√
19	三	雞蛋饅頭+豆漿	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	芋頭西米露	√	√	√	√
20	四	客家板條	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
21	五	蔬菜湯麵	日式雞肉燴飯(雞丁+蛋+洋蔥)+ 味噌海芽湯	紅豆小湯圓	√	√	√	√
24	一	擔仔麵	胚芽米飯+ 紅燒魚片+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+大黃瓜排骨湯	什錦湯餃	√	√	√	√
25	二	絲瓜麵線	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 番茄蛋花湯	玉米吻仔魚粥	√	√	√	√
26	三	肉絲粉絲湯	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 青菜豆腐湯	綠豆燕麥湯	√	√	√	√
27	四	什錦蛋花粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	肉燥板條	√	√	√	√
28	五	鮮奶銀絲卷+牛奶	咖哩雞肉飯(雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 蘿蔔貢丸湯	地瓜球+果汁	√	√	√	√
31	一	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 蠔油雞丁+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	蛋花蔬菜粥	√	√	√	√