

# 115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
2	一	什錦冬粉湯	胚芽米飯+ 薑絲魚片+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
3	二	蔬菜瘦肉粥	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	紅豆湯圓	√	√	√	√
4	三	鮮肉包+豆漿	什錦炒飯條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	芋頭瘦肉粥	√	√	√	√
5	四	蔬菜米粉湯	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
6	五	客家飯條	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 紫菜蛋花湯	法式可頌+ 蜂蜜柚子茶	√	√	√	√
9	一	蛋花麵線	胚芽米飯+ 咖哩雞丁+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
10	二	日式烏龍麵	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 清炒胡瓜絲+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
11	三	黑糖饅頭+牛奶	什錦炒烏龍麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 青菜豆腐湯	綠豆湯	√	√	√	√
12	四	南瓜粥	胚芽米飯+ 蔥爆吻仔魚+ 家常豆腐+ 鮮炒時蔬+ 大黃瓜排骨湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
13	五	什錦米苔目	胚芽米飯+ 打拋豬+ 金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	八寶粥	√	√	√	√
16	一	蔬菜粉絲湯	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 番茄蛋花湯	什錦湯餃	√	√	√	√
17	二	絲瓜麵線	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	蛋花蔬菜粥	√	√	√	√
18	三	銀絲卷+豆漿	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 味噌海芽湯	燕麥紅豆湯	√	√	√	√
19	四	什錦飯條湯	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	南瓜米粉湯	√	√	√	√
20	五	雞蛋蔬菜粥	咖哩雞肉飯(雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 柴魚豆腐蛋花湯	綠豆蒜西米露	√	√	√	√
23	一	什錦粉絲湯	胚芽米飯+ 洋芋燉雞+ 黃瓜燴菜捲 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	肉燥意麵	√	√	√	√
24	二	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 梅干肉+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 大黃瓜魚羹湯	關東煮	√	√	√	√
25	三	肉絲麵線	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 蘿蔔排骨湯	紅豆紫米粥	√	√	√	√
26	四	鮮蔬肉絲麵	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 玉米濃湯	皮蛋瘦肉粥	√	√	√	√
27	五	雞蛋饅頭+豆漿	日式親子丼(雞丁+蛋+洋蔥)+ 山藥排骨湯	地瓜球+ 養樂多	√	√	√	√
30	一	蛋花瘦肉粥	胚芽米飯+ 玉米燴雞丁+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
31	二	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 洋蔥豬肉燒+醬汁豆干丁+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	味噌拉麵	√	√	√	√

主任

園長