

### 三 德 幼 兒 園 三 月 份 營 養 餐 點 表

112.3.1-112.3.31

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	三	肉羹麵	白飯、紅燒肉、乾煸四季豆、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	饅頭、米漿
2	四	芋頭米粉	咖哩雞肉炒麵、貢丸湯	紅豆芋圓湯
3	五	綠豆湯	白飯、宮保魚片、毛豆炒豆干、時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
6	一	黑糖粉條絲	地瓜有機飯、蘑菇肉片、炒海帶絲、時令青菜、莧菜吻仔魚湯、季節水果	玉米濃湯
7	二	肉燥河粉	白飯、洋芋燒肉、小黃瓜炒干絲、時令青菜、蓮藕湯、季節水果	芋香西米露
8	三	奶黃包、紅棗茶	白飯、味噌燒肉、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果	鹹粥
9	四	大滷麵	小魚炒飯、時令青菜、玉米湯、季節水果	綠豆仁甜湯
10	五	肉絲湯麵	白飯、糖醋魚塊、菇燒烤麩、時令青菜、豆腐味噌湯、季節水果	清粥小菜
13	一	鮮奶饅頭、豆漿	肉燥飯、麵輪蘿蔔、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	蔬菜麵疙瘩
14	二	雞茸玉米粥	白飯、橙汁肉片、炒三絲、時令青菜、鮮菇湯、季節水果	紅豆湯
15	三	小湯圓甜湯	白飯、粉蒸排骨、紅燒豆腐、時令青菜、苦瓜湯、季節水果	板條湯
16	四	豆腐羹	五穀飯、滷雞肉、玉米炒蛋、時令青菜、海帶結排骨湯、季節水果	芋泥包、黑豆茶
17	五	地瓜麥角湯	義大利肉醬麵、玉米濃湯、季節水果	廣東粥
20	一	糙米排骨粥	地瓜有機飯、三杯雞、螞蟻上樹、時令青菜、金針花湯、季節水果	綠豆薏仁湯
21	二	玉兔包、麥茶	白飯、糖醋排骨、芝麻四季豆、時令青菜、羅宋湯、季節水果	雞絲蛋麵
22	三	高麗菜包、豆漿	白飯、冬瓜滷肉、炒麵腸、時令青菜、貢丸湯、季節水果	米苔目芋圓湯
23	四	地瓜粥	咖哩雞肉飯、蘿蔔湯、季節水果	魚板烏龍麵
24	五	蔬菜麵	白飯、橙汁魚片、開陽白菜、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	紅豆薏仁湯
25	六	蘿蔔糕湯	白飯、豆皮滷肉、炒海帶絲、時令青菜、酸辣湯、季節水果	饅頭、豆漿
27	一	海鮮麵	白飯、照燒雞塊、什錦豆腐、時令青菜、三絲湯、季節水果	紅豆湯圓
28	二	海菜魚丸羹	白飯、糖醋排骨、紅燒三角豆干、時令青菜、羅宋湯、季節水果	蔥油餅、冬瓜茶
29	三	芋香西谷米	五穀飯、冬瓜滷肉、小黃瓜炒百頁、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	鹹米苔目
30	四	香菇肉末細粉	夏威夷炒飯、香菇雞湯、季節水果	花生豆花
31	五	綠豆西米露	白飯、蒲燒鯛魚、白菜滷、時令青菜、酸辣湯、季節水果	切仔米粉湯

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。