



三德幼兒園三月份營養餐點表

113.3.1-3.31



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	五	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	黑糖粉條絲	✓	✓	✓	✓
4	一	芋頭米粉	白飯、宮保魚片、蒸蛋、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	紅豆芋圓湯	✓	✓	✓	✓
5	二	皮蛋瘦肉粥	五穀飯、三杯雞、紅燒豆腐、時令青菜、大黃瓜大骨湯、季節水果	五彩甜湯	✓	✓	✓	✓
6	三	奶油餐包、豆漿	肉絲炒麵、時令青菜、菜頭排骨酥湯、季節水果	鹹粥	✓	✓	✓	✓
7	四	牛奶燕麥	白飯、洋芋燒肉、九層塔蛋、時令青菜、蓮藕湯、季節水果	肉燥河粉	✓	✓	✓	✓
8	五	牛奶綠豆仁	白飯、木耳肉絲、黃瓜炒甜不辣、時令青菜、蘿蔔貢丸湯、季節水果	肉絲湯麵	✓	✓	✓	✓
11	一	西蘭濃湯	白飯、糖醋魚塊、洋蔥炒蛋、時令青菜、莧菜叻仔魚湯、季節水果	什錦烏龍麵	✓	✓	✓	✓
12	二	清粥小菜	五穀飯、磨菇肉片、蒜香海帶絲、時令青菜、豆腐味噌湯、季節水果	雙色湯圓	✓	✓	✓	✓
13	三	紅豆紫米粥	肉燥飯、炒麵輪、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	蛋餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
14	四	雞絲麵	白飯、橙汁肉片、炒海帶絲、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
15	五	玉米脆片、牛奶	白飯、滷雞腿肉、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、三絲丸湯、季節水果	板條湯	✓	✓	✓	✓
18	一	米粉湯	白飯、粉蒸排骨、菇燒烤麩、時令青菜、海帶結排骨湯、季節水果	地瓜粥	✓	✓	✓	✓
19	二	吐司、牛奶	白飯、味噌鮭魚、蛤蜊絲瓜、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果	紅豆燕麥	✓	✓	✓	✓
20	三	冬粉湯	義大利肉醬麵、玉米濃湯、季節水果	芋泥包 豆漿	✓	✓	✓	✓
21	四	米苔目 芋圓湯	胚芽米飯、糖醋排骨、蒜香四季豆、時令青菜、羅宋湯、季節水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓
22	五	蔬菜濃湯	白飯、麵輪滷肉、芹香干絲、時令青菜、蘿蔔大骨湯、季節水果	綠豆西米露	✓	✓	✓	✓
25	一	綠豆蒜	五穀飯、蒲燒鯛魚、玉米馬鈴薯炒蛋、時令青菜、素食番茄紅燒湯、季節水果	肉鬆稀飯	✓	✓	✓	✓
26	二	洋芋濃湯	白飯、照燒雞肉、開陽白菜、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	雞絲蛋麵	✓	✓	✓	✓
27	三	牛奶西谷米	咖哩雞肉飯、蘿蔔湯、季節水果	香酥蔥油餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
28	四	薏仁甜湯	白飯、打拋豬、滷味三拼、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	紅豆西米露	✓	✓	✓	✓
29	五	蛋糕、麥茶	白飯、冬瓜滷肉、炒麵腸、時令青菜、酸辣湯、季節水果	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 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。

☺ 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。

