



三德幼兒園三月份營養餐點表

114.3.1-3.31



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
3	一	肉羹麵	胚芽米飯、紅燒肉、炒海帶絲、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
4	二	紅豆芋圓湯	白飯、宮保魚片、蒸蛋、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	芋頭米粉	✓	✓	✓	✓
5	三	皮蛋瘦肉粥	白飯、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	四	奶油餐包、豆漿	肉絲炒麵、時令青菜、菜頭湯、季節水果	鹹 粥	✓	✓	✓	✓
7	五	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	肉燥冬粉	✓	✓	✓	✓
10	一	牛奶綠豆仁	五穀飯、木耳肉絲、黃瓜炒蛋、時令青菜、蘿蔔貢丸湯、季節水果	肉絲湯麵	✓	✓	✓	✓
11	二	西蘭濃湯	白飯、糖醋魚塊、洋蔥炒蛋、時令青菜、菠菜吻仔魚湯、季節水果	什錦烏龍麵	✓	✓	✓	✓
12	三	清粥小菜	白飯、磨菇肉片、蒜香海帶絲、時令青菜、銀魚味噌湯、季節水果	雙色湯圓	✓	✓	✓	✓
13	四	紅豆紫米粥	什錦燴飯、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	蛋餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
14	五	雞絲麵	白飯、茄汁肉片、炒三絲、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
17	一	玉米脆片、牛奶	白飯、洋蔥肉片、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、海鮮羹湯、季節水果	番茄麵	✓	✓	✓	✓
18	二	米粉湯	五穀飯、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	三	果醬吐司牛奶	白飯、瓜仔肉、玉米炒蛋、時令青菜、三絲湯、季節水果	紅豆燕麥	✓	✓	✓	✓
20	四	冬粉湯	義大利肉醬麵、玉米濃湯、季節水果	芋泥包 豆漿	✓	✓	✓	✓
21	五	蛋糕、麥茶	白飯、百頁燒肉、螞蟻上樹、時令青菜、羅宋湯、季節水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓
24	一	蔬菜濃湯	白飯、冬瓜滷肉、炒麵腸、時令青菜、玉米蘿蔔大骨湯、季節水果	綠豆西米露	✓	✓	✓	✓
25	二	牛奶西谷米	十穀飯、蒲燒鯛魚、玉米馬鈴薯炒蛋、時令青菜、羅宋湯、季節水果	肉鬆稀飯	✓	✓	✓	✓
26	三	香酥蔥油餅、豆漿	白飯、豆腐燒肉、開陽白菜、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	紅豆西米露	✓	✓	✓	✓
27	四	綠豆蒜	雙色炒飯、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果	什錦板條	✓	✓	✓	✓
28	五	洋芋濃湯	白飯、醬爆雞肉、滷蛋、時令青菜、大黃瓜湯、季節水果	薏仁甜湯	✓	✓	✓	✓
31	一	地瓜芋圓	胚芽飯、瓜仔肉、豆干炒毛豆、時令青菜、鮮菇濃湯、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。

