

成德附幼 111 年 3 月幼兒餐點表

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
1	二	菜包 <small>菜包</small>	鳳梨蝦仁炒飯 <small>白米.鳳梨罐.蝦仁.玉米.雞蛋.洋蔥</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	魚丸湯 <small>鱈魚丸.芹菜</small>	法式燻雞麵包 <small>法式燻雞麵包</small>
2	三	鮮肉雲吞 <small>雲吞.小白菜</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	鹹酥雞 <small>雞肉塊</small>	什錦豆腐 <small>豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔.玉米.青豆</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	青木瓜大骨湯 <small>青木瓜.大骨</small>	奶油餐包+鮮奶 <small>奶油餐包.鮮奶</small>
3	四	皮蛋瘦肉粥 <small>白米.肉絲.雞蛋.皮蛋</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚片</small>	雞絲銀芽 <small>雞胸肉絲.豆芽菜.韭菜</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蒜頭蛤蜊雞湯 <small>雞肉.蛤蜊.蒜頭</small>	決明茶+芋泥包 <small>決明茶.芋泥包</small>
4	五	麻油雞麵線 <small>麵線.雞肉.高麗菜.麻油</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	百頁燒肉 <small>豬肉.百頁豆腐.蔥.薑</small>	黃瓜鵪蛋 <small>大黃瓜.鵪蛋.貢丸.木耳.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔.大骨</small>	小布麗麵包 <small>小布麗麵包</small>
7	一	蛋餅 <small>蛋餅</small>	日式炒麵 <small>拉麵.肉絲.蔥.鮮香菇.紅蘿蔔.木耳絲.魚板.高麗菜.洋蔥</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜.雞蛋</small>	枸杞茶+亞麻子蔓越莓麵包 <small>枸杞茶.亞麻子蔓越莓麵包</small>
8	二	海鮮湯麵 <small>拉麵.蝦仁.透抽.蛤蜊.小白菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	打拋豬 <small>絞肉.蕃茄.九層塔</small>	地瓜薯條 <small>地瓜條</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	金針湯 <small>金針.大骨</small>	芋香西米露 <small>芋頭.椰奶.西谷米</small>
9	三	糙米粥 <small>糙米.豬排.芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	香菇雞丁 <small>雞肉.香菇.大黃瓜</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	山藥湯 <small>山藥.大骨</small>	紅豆餡包+低糖豆漿 <small>紅豆餡包.低糖豆漿</small>
10	四	麵線羹 <small>紅麵線.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	紅燒魚丁 <small>多利魚片.蔥.薑</small>	韭香甜不辣 <small>甜不辣.韭菜花.紅蘿蔔.木耳</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	養生雞湯 <small>雞肉.白蘿蔔.紅棗.薑</small>	八寶粥 <small>圓糯米.八寶豆.桂圓肉.黑糖</small>
11	五	水煮玉米+麥茶 <small>玉米.麥茶</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉片.小黃瓜.蒜末</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐.滷包</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蚵仔湯 <small>黃金蚵仔.薑</small>	原味玉米脆片+鮮奶 <small>原味玉米脆片.鮮奶</small>
14	一	起司三明治 <small>起司三明治</small>	起司野菇雞肉燉飯 <small>白米.起司.雞胸肉.洋蔥.蘑菇.香菇.奶油</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	海芽湯 <small>海芽.大骨</small>	帕瑪森軟式法國麵包 <small>帕瑪森軟式法國麵包</small>
15	二	魚片粥 <small>白米.鯛魚片.芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	梅乾扣肉 <small>豬肉.梅乾菜</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒.雞蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	酸不辣湯 <small>豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋</small>	柚子茶+五穀雜糧饅頭 <small>柚子茶.五穀雜糧饅頭</small>
16	三	關東煮 <small>玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	柳葉魚條 <small>柳葉魚條</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩塊</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	香菇雞湯 <small>香菇.雞肉</small>	小菠蘿麵包+鮮奶 <small>小菠蘿麵包.鮮奶</small>
17	四	擔仔麵 <small>意麵.絞肉.鵪蛋.韭菜.大骨</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	三杯雞 <small>雞肉.杏鮑菇.薑</small>	白菜炒年糕 <small>菜.年糕.木耳.紅蘿蔔.梅花肉</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	味噌魚片湯 <small>鰻魚片.味噌.豆腐</small>	綠豆湯 <small>綠豆湯</small>
18	五	肉包 <small>肉包</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉.醬瓜</small>	花枝丸 <small>花枝丸</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	白菜鮮菇湯 <small>大白菜.金針菇.紅蘿蔔.香菇</small>	小紅豆麵包 <small>小紅豆麵包</small>
21	一	芝士條麵包 <small>芝士條麵包</small>	炒米粉 <small>米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	貢丸湯 <small>香菇貢丸.芹菜</small>	山粉圓湯+水煎包 <small>山粉圓湯.水煎包</small>
22	二	雞茸玉米粥 <small>白米.雞肉.玉米粒.雞蛋.芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	麵輪燒肉 <small>豬肉.麵輪.蔥</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	黃瓜魚丸湯 <small>大黃瓜.鱈魚丸</small>	桂圓紅棗茶+糙米核桃吐司 <small>桂圓紅棗茶.糙米核桃吐司</small>
23	三	鍋燒冬粉 <small>冬粉.豬肉片.高麗菜.蚵味棒</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	香酥魚塊 <small>土魷魚</small>	滷白菜 <small>大白菜.紅蘿蔔.木耳</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	野菇雞湯 <small>金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉</small>	奶黃包+低糖豆漿 <small>奶黃包.低糖豆漿</small>
24	四	雞絲麵 <small>雞絲麵.小白菜.雞蛋</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	滷雞腿 <small>雞腿.滷包</small>	五柳豆包 <small>豆包.金針菇.木耳.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜.蛤蜊.薑絲</small>	法式奶香核桃 <small>法式奶香核桃</small>
25	五	肉羹麵 <small>油羹.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	蔥燒肉片 <small>豬肉片.洋蔥.壽喜燒醬</small>	香拌素雞 <small>素雞.木耳.紅蘿蔔.小黃瓜.芹菜</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄.雞蛋</small>	古早味蛋糕 <small>古早味蛋糕</small>
28	一	小鮭魚玉米麵包 <small>小鮭魚玉米麵包</small>	肉醬義大利麵 <small>義大利麵.洋蔥.洋蔥.絞肉.蘑菇醬</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	玉米濃湯 <small>玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油白醬</small>	麥茶+小可頌麵包 <small>麥茶.小可頌麵包</small>
29	二	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	醃醬肉燥 <small>絞肉.豆乾丁.洋蔥</small>	滷蛋 <small>雞蛋.滷包</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	牛蒡湯 <small>牛蒡.大骨</small>	地瓜湯 <small>地瓜.黑糖</small>
30	三	芋頭粥 <small>白米.芋頭.肉絲.香菇.芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	樹子蒸魚 <small>鯛魚片.樹子</small>	三杯百頁 <small>百頁豆腐.九層塔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	鳳梨苦瓜雞湯 <small>雞肉.苦瓜.蔴鳳梨</small>	布丁牛奶麵包+鮮奶 <small>布丁牛奶麵包.鮮奶</small>
31	四	米粉湯 <small>粗米粉.豬肉.芹菜.大骨</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	親子丼 <small>雞肉.洋蔥.金針菇.雞蛋.魚板</small>	薑絲南瓜 <small>南瓜.薑</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	海菜吻仔魚湯 <small>海菜.吻仔魚</small>	紅豆湯 <small>紅豆湯</small>

* 本餐點表以幼兒作息及營養需求做規劃，並可依季節時令與活動需要彈性調整。

* 本園一律使用國產豬、牛肉食材，肉品產地:臺灣。

* 本學期2月、4月、6月的每週二固定為環保蔬食餐，愛地球的同時並兼顧幼兒的蔬果攝取