

**臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 114 學年度第二學期  
3 月份餐點表**

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W2	一	芭樂片+優酪乳	白米飯、蒜蓉蒸魚丁、鮮菇炒豆包、黑胡椒毛豆莢 桂圓紅棗茶、橙蜜香小番茄	煎餃+無糖豆漿
3	二	蘋果片+鮮奶	糙米飯、冬瓜控肉、番茄豆腐炒蛋、有機油菜 薑絲海帶芽湯、茂谷柑	青江菜魚丸湯麵
4	三	木瓜片+低糖豆漿	海鮮泡飯、鐵路豬排、玉米乾丁、全脂鮮乳	蛋餅+鮮奶
5	四	香蕉+優酪乳	糙米飯、咖哩雞丁、紅蘿蔔炒蛋、吻魚菠菜 柴魚蘿蔔湯	起司荷包蛋+鮮奶
6	五	葡萄+鮮奶	白米飯、蔥燒鴨肉、滷冬瓜、有機白菜 蒜頭雞湯	湯包+無糖豆漿
W3	一	奇異果片+優酪乳	白米飯、香酥土魷魚、紅燒油豆腐、彩椒青花菜 魚羹湯、橙蜜香小番茄	高麗菜餛飩湯麵
10	二	蘋果片+鮮奶	糙米飯、京醬肉絲、麻油米血、有機菠菜 小卷米粉湯、茂谷柑	青江菜魚丸湯
11	三	火龍果片+低糖豆漿	肉燥乾麵、櫻花蝦白菜、芹香貢丸湯、全脂鮮乳	蒸地瓜+鮮奶
12	四	蘋果片+鮮奶	糙米飯、南瓜奶油燉雞丁、高麗菜炒鴨肉、 青江菜炒秀珍菇、海帶結排骨湯	滑蛋玉米雞肉粥
13	五	芭樂片+無糖豆漿	白米飯、馬鈴薯燉肉、火腿玉米炒蛋、有機白菜 冬瓜綠豆粉角湯	高麗菜水餃湯
W4	一	奇異果片+低糖豆漿	糙米飯、瓜仔蒸肉、黑胡椒燴杏鮑菇、有機油菜 柴魚蘿蔔湯、茂谷柑	綠豆薏仁湯
18	三	木瓜片+優酪乳	南瓜米粉、麥克雞塊、紅仁大黃瓜、茼蒿肉絲湯、草莓	玉米雞茸濃湯
19	四	蘋果片+鮮奶	糙米飯、蒜泥白肉、冬瓜筍羹、蒜香空心菜、義式燉湯	水煮蛋+低糖豆漿
20	五	芭樂片+優酪乳	白米飯、芋頭燒肉、三絲豆包、有機白菜 冬瓜豬肉枸杞湯	烤馬鈴薯+芝麻豆漿
W5	一	木瓜片+鮮奶	白米飯、香酥魚排、大黃瓜炒魚丸、鐵板豆芽菜 翡翠豆腐蛋花湯、橙蜜香小番茄	鮮蔥蛋餅+低糖豆漿
24	二	香蕉+優酪乳	糙米飯、黑糖滷肉、奶油馬鈴薯、有機菠菜 榨菜粉絲湯、茂谷柑	吻仔魚蛋花粥
25	三	蘋果片+低糖豆漿	哨子麵、可樂小棒腿、牛奶花生甜湯、紅豆麵包	茶葉蛋+鮮奶
26	四	奇異果片+優酪乳	糙米飯、蔥燒排骨、肉燥豆芽菜、薑燒冬瓜 香菇脆瓜雞湯	高麗菜魚羹麵
27	五	香蕉+優酪乳	白米飯、沙茶雞丁、菜脯蛋、有機青江菜 大頭菜肉絲湯	鮪魚飯糰+鮮奶
W6	一	芭樂片+鮮奶	白米飯、香酥魚柳、玉米燴洋芋、蒜香高麗菜 冬瓜蛤蜊湯、橙蜜香小番茄	鯛魚瘦肉粥
31	二	香蕉+優酪乳	糙米飯、油蔥雞肉絲、大黃瓜炒蛋、有機高麗菜 關東煮湯、茂谷柑	水煮玉米+鮮奶

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師：**教師兼周建男**  
附設幼兒園主任

單位主管：**教師兼周建男**  
附設幼兒園主任

校長：

**中洲國小許鈺彬**  
校長