



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 112 學年度第 2 學期 3 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
3/1	五	香菇肉羹麵	白米飯、花生豬腳、豆芽菜炒肉絲、蒜炒高麗菜、蕃茄蛋花湯	香蕉	三明治 豆漿	✓	✓	✓	✓
3/4	一	陽春麵	白米飯、瓜仔肉燥、玉米乾丁、沙茶油菜、大頭菜雞湯	茂谷	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
3/5	二	叻仔魚粥	胚芽米飯、蒲燒鯛魚、紅蘿蔔炒蛋、炒有機青江菜、冬瓜魚丸湯	草莓	饅頭夾蛋 豆漿	✓	✓	✓	✓
3/6	三	清粥小菜 煎蛋、麵筋	南瓜炒米粉、燒烤雞翅、燴雙花、關東煮湯(米血、杏鮑菇、白蘿蔔、貢丸)、保久乳	茂谷	燒仙草	✓	✓	✓	✓
3/7	四	菠菜豆腐湯 餃	白米飯、咖哩雞、豆乾炒蔬菜丁、開陽白菜、紫菜蛋花湯	芭樂	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
3/8	五	枸杞麵線	紅藜米飯、味噌炒豬柳、八寶豆瓣醬(絞肉、玉米粒、桶筍丁、四季豆)、炒有機尼龍白菜、菇菇雞湯	草莓	茶碗蒸	✓	✓	✓	✓
3/11	一	廣東粥	白米飯、筍乾燒肉、麻婆豆腐、有機荷葉白菜、胡椒白菜雞湯	芭樂	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
3/12	二	鍋燒烏龍麵	胚芽米飯、泡菜海鮮鍋(烏魚、韓式泡菜、魷魚圈、蝦仁、木耳、洋蔥)、菜脯炒蛋、香菇炒高麗菜、白蘿蔔玉米豆腐湯	棗子	吐司夾蛋 豆漿	✓	✓	✓	✓
3/13	三	翡翠雞茸玉 米粥	小白兔造型刈包、紅燒肉片、炒蔬菜(高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、酸菜)、麵線糊(木耳、筍絲、麵線、魚羹、紅蘿蔔)、保久乳	芭樂	玉米濃湯 吐司	✓	✓	✓	✓
3/14	四	虱目魚魚柳 粥	白米飯、三杯杏鮑菇雞丁、大黃瓜燴鵪鶉蛋、枸杞炒菠菜、豆薯肉絲湯	茂谷	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
3/15	五	小籠包 紫菜蛋花湯	五穀米飯、梅汁排骨、芹菜三絲(芹菜、甜不辣、木耳、紅蘿蔔)、炒有機味美菜、海帶芽蛋花湯	棗子	全穀饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
3/18	一	肉燥米粉湯	白米飯、滷雞腿、小黃瓜炒培根、蒜香大陸妹、豬肉味噌湯	茂谷	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
3/19	二	玉米瘦肉粥	五穀米飯、香酥署魚、番茄豆腐、腐乳空心菜、玉米蛋花湯	小番茄	銀絲卷 豆漿	✓	✓	✓	✓
3/20	三	蔬菜蛋餅 綠豆汁	香腸炒飯、茶葉蛋、白菜滷(山東白菜、香菇、扁魚、脆筍絲、豆皮)、榨菜餛飩湯、保久乳	茂谷	三色豆花	✓	✓	✓	✓
3/21	四	小米蛋花粥	白米飯、宮保雞丁、冬瓜燒油腐、炒有機青松菜、紫菜蛋花湯	香蕉	菇菇雞湯	✓	✓	✓	✓
3/22	五	當歸麵線	地瓜米飯、蠔油芥蘭肉片、洋蔥蝦仁炒蛋、蒜炒高麗菜、脆筍雞湯	小番茄	紅豆牛奶湯	✓	✓	✓	✓
3/25	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	白米飯、醬燒鴨肉、杏鮑菇炒肉絲、沙茶油菜、味噌豆腐蛋花湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
3/26	二	排骨酥麵	鮪魚鬆飯、鳳梨蔭醬蒸魚、玉米炒蛋、炒有機皺葉白菜、大白菜魚丸湯	蘋果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
3/27	三	水果布丁蛋 糕低糖麥茶	番茄紅燒湯麵(拉麵、紅番茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、排骨肉)、醬燒肉排、清燙小白菜、保久乳	小番茄	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
3/28	四	浮水魚羹麵	紅藜米飯、泰式塔香雞腿、大黃瓜黑豆腐湯、素肉燥地瓜葉、金針菇海帶芽豆	香蕉	玉米蘿蔔排 骨湯	✓	✓	✓	✓
3/29	五	南瓜粥	白米飯、高麗菜炒肉片、蔬菜咖哩油腐、炒有機味美菜、馬鈴薯香菇雞湯	蘋果	黑糖饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓



備註：  
 ☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！ ☆3/27(三)3月慶生會  
 ☆如幼兒對甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質穀物、魚類、亞硫酸鹽類及其製品有過敏情形，請事先告知老師，避免食用而引發不適！  
 ☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果，並隨產季機動調整！  
 ☆本園一律採用國內在地豬肉、牛肉之生鮮食材！

製表：教保員蔡美鳳      營養師：營養師陳芳蘭      園主任：教師兼附設幼兒園主任陳月霜      校長：臺南市佳里區仁愛國民小學校長蔡淑芬