

臺南市私立傑仕堡幼兒園 112 學年度第二學期 113.3 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	(五)	奶皇包+豆漿	什錦炒麵, 金針香菇湯 (玉米, 雞肉, 雞蛋, 高麗菜, 金針香菇)	芭樂	客家版條(韭菜, 豆芽, 版條)	●	●	●	●
4	(一)	雞蓉玉米粥 (雞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 白米)	紫米飯、洋蔥炒蛋、香蒜四季豆、蔬菜豆腐湯(紫米、小白菜、紅蘿蔔、木耳、豆腐)		綠豆番薯湯	●	●	●	●
5	(二)	蛋餅+豆漿	白飯, 芹菜豆干, 炒青江菜, 冬瓜肉片湯(白米, 冬瓜, 芹菜, 豆干, 豬肉, 青江菜)		米血蘿蔔湯 (米血、白蘿蔔)	●	●	●	●
6	(三)	魚羹麵(油麵, 魚羹)	白飯、蔥爆雞丁、蒜香花椰菜、紫菜蛋花湯(白米、雞肉、花椰菜、紫菜、雞蛋)	鳳梨	關東煮	●	●	●	●
7	(四)	鮭魚吐司+豆漿	餛飩湯麵(餛飩. 肉燥. 韭菜. 豆芽菜)		五穀粥(紅蘿蔔, 香菇, 五穀米)	●	●	●	●
8	(五)	田園南瓜粥	酸辣湯餃(豬肉水餃, 紅蘿蔔絲, 豬肉絲, 豆腐, 蛋)		肉燥麵	●	●	●	●
11	(一)	台式米苔目 (韭菜, 香菇, 米苔目)	鮮菇燒雞, 豆腐燴蛋, 青江菜, 黃瓜肉片湯(大黃瓜, 鴻喜菇, 洋蔥, 雞肉, 豆腐, 雞蛋)		蛋花小米粥 (雞蛋, 紅蘿蔔, 小米)	●	●	●	●
12	(二)	菠菜吻魚粥	五穀飯、紅燒魚片、蛤蜊絲瓜、薑絲雞湯(魚片、蛤蜊、絲瓜、雞肉)		紅豆湯	●	●	●	●
13	(三)	草莓吐司+牛奶	古早味大滷麵(魚羹、紅白蘿蔔、木耳、大白菜、雞蛋)	綜合粉圓湯	●	●	●	●	

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
14	(四)	雞肉滑蛋粥	鍋燒雞絲麵(肉絲, 魚板, 小白菜, 花枝, 火腿片, 雞蛋)	蓮霧	蔥香麵線(蔥花, 高麗菜, 麵線)	●	●	●	●
15	(五)	杯子蛋糕+牛奶	白飯, 鮮蔬雞丁, 絲瓜滑蛋, 油菜, 薑絲蛤蜊湯		擔仔麵(油菜, 豬肉, 韭菜, 麵條)	●	●	●	●
18	(一)	客家粿仔條 (韭菜, 豆芽菜, 粿條)	白飯, 香菇滷冬瓜, 芹菜炒甜不辣, 紫菜蛋花湯(香菇, 冬瓜, 芹菜, 甜不辣, 紫菜, 雞蛋)		蔬菜粥(高麗菜, 玉米, 紅蘿蔔, 高湯)	●	●	●	●
19	(二)	銀絲卷+米漿	鍋燒雞絲麵(肉絲, 魚板, 小白菜, 花枝, 火腿片, 雞蛋)		玉米蔬菜粥(玉米, 高麗菜, 白米)	●	●	●	●
20	(三)	蘿蔔糕湯(韭菜, 香菇, 豆芽, 蘿蔔糕)	白飯、鮮菇豬肉, 蒜炒青花菜, 黃瓜肉片湯(大黃瓜, 鴻喜菇, 洋蔥, 豬肉, 豆腐, 雞蛋)		香蕉	法國吐司	●	●	●
21	(四)	燒餅+豆漿	陽春湯麵(肉燥、海帶、滷蛋)	翡翠豆腐羹		●	●	●	●
22	(五)	台式鹹粥(豬絞肉, 香菇, 白米)	白飯, 菜頭滷油豆腐, 蒜香油菜, 薑絲蛤蜊湯(菜頭, 油豆腐, 油菜, 薑絲, 蛤蜊)	草莓吐司+麥茶		●	●	●	●
25	(一)	鮮奶饅頭+豆漿	打拋豬肉飯, 高麗菜, 番茄蔬菜湯(紅蘿蔔, 玉米, 豬肉, 九層塔, 白米, 牛番茄, 洋蔥, 西洋芹)	營養蔬菜粥(白米, 高麗菜, 玉米)		●	●	●	●
26	(二)	小籠包+麥茶	咖哩烏龍麵(烏龍麵, 高麗菜, 香菇, 洋蔥, 肉絲, 紅蘿蔔絲)、枸杞雞湯(枸杞, 雞肉)	米血蘿蔔湯(米血、白蘿蔔)		●	●	●	●
27	(三)	葡萄麵包+牛	什錦炒麵, 金針排骨湯	五穀粥	●	●	●	●	

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
		奶	(洋蔥、紅蘿蔔, 黑木耳, 豬肉, 麵條、金針、排骨)						
28	(四)	南瓜濃湯	白飯, 宮保雞丁, 筍香三絲, 冬瓜排骨湯(洋蔥, 黑木耳, 雞肉, 筍絲, 紅蘿蔔, 豆干, 冬瓜, 排骨)	葡萄	綠豆番薯湯	●	●	●	●
29	(五)	鮭魚吐司+豆漿	五穀飯、肉鬆、培根高麗菜、鮭魚味噌豆腐湯		煎餃+紅茶	●	●	●	●

\*本園食用有機蔬菜、米飯以白米與糙米、五穀米輪流混合烹調、當季水果。

\*每月餐點內容物偶遇季節氣候因數而做滾動式調整。

\*本園餐點食材盡不食用加工性食品。

\*本園豬肉食品均食用台灣豬，敬請家長們放心。

