

臺南市私立而勇幼兒園 112 學年度第二學期 3 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	餐點類別檢核			
						雜糧類	全穀	蛋肉類	豆魚
3/1	五	果醬吐司. 豆漿	雞肉絲飯. 翡翠蛋花湯	蘋果	蔬菜蘿蔔糕	√	√	√	√
		吐司. 草莓果醬. 現磨豆漿	雞肉絲. 香菇. 紅蔥頭. 筍絲. 紅蘿蔔. 炒高麗菜. 白飯. 翡翠. 雞蛋. 蔥		香菇. 紅蔥頭. 高麗菜. 蘿蔔糕				
3/4	一	南瓜蔬菜粥	蝦仁蛋炒飯. 椰菜蕃茄湯	蘋果	小西點. 牛奶	√	√	√	√
		雞蛋. 南瓜. 彩色豆. 白粥	肉絲. 蝦仁. 雞蛋. 三色豆. 洋蔥. 白飯. 花椰菜. 番茄		沙琪瑪. 現泡牛奶				
3/5	二	鍋燒雞絲麵	香菇肉羹飯	香蕉	紅豆粉角湯	√	√	√	√
		高麗菜. 雞絲麵. 火鍋料	肉絲. 肉羹. 山東白菜. 木耳. 香菇. 百頁豆腐. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 白飯		紅豆. 粉角				
3/6	三	饅頭. 牛奶	炒米苔目. 白菜豆腐湯	蘋果	玉米排骨湯	√	√	√	√
		手做饅頭. 現泡牛奶	肉絲. 香菇絲. 油蔥酥. 豆芽菜. 韭菜. 高麗菜. 米苔目. 白菜. 豆腐		玉米粒. 排骨. 白蘿蔔				
3/7	四	虱目魚粥	自助餐杏菜小魚湯	芭樂	薏仁枸杞甜湯	√	√	√	√
		雞蛋. 魚肉. 芹菜. 白粥	絞肉. 海帶芽. 炒高麗菜. 蔥花蛋. 白飯. 杏菜. 吻仔魚		薏仁. 枸杞.				
3/8	五	葡萄土司. 豆漿	餛飩麵	蘋果	蔬菜什錦粥	√	√	√	√
		吐司. 現磨豆漿	肉絲. 餛飩. 白菜. 肉羹. 香菇. 白麵. 豆芽菜		香菇. 高麗菜. 肉絲. 木耳. 香菇. 金針菇. 白粥				
3/11	一	南瓜海鮮粥	鍋燒意麵	蘋果	牛奶麥片	√	√	√	√
		南瓜. 魚肉. 蝦仁. 雞蛋. 碗豆仁. 白粥	肉片. 火鍋料. 肉羹. 蛤蜊. 洋蔥. 山東白菜. 芹菜. 意麵		現泡牛奶. 麥片				
3/12	二	奶酥麵包. 牛奶	雞丁燴飯	香蕉	鮮魚蔬菜麵線	√	√	√	√
		麵包. 現泡牛奶	雞肉. 洋蔥. 雞蛋. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 青豆仁. 白飯		魚肉. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 麵線				
3/13	三	玉米滑蛋粥	什錦炒麵. 冬瓜大骨湯	蘋果	豆花	√	√	√	√
		玉米. 雞蛋. 肉絲. 蝦仁. 白粥	肉絲. 紅蘿蔔. 油麵. 香菇絲. 高麗菜. 乾蝦仁. 冬瓜. 大骨. 薑		手做豆花				
3/14	四	紅糖饅頭. 豆漿	自助餐. 金針排骨湯	香蕉	白煮蛋. 麥茶	√	√	√	√
		手做饅頭. 現磨豆漿	肉燥. 貢丸. 日月見. 洋蔥. 蛋. 白飯. 金針. 排骨		雞蛋. 現煮麥茶				
3/15	五	蔬菜肉絲麵	雞肉絲飯. 蔬菜菇菇湯	蘋果	芋頭西米露	√	√	√	√
		高麗菜. 紅蘿蔔絲. 白蘿蔔. 木耳. 麵條	雞肉絲. 香菇. 紅蔥頭. 高麗菜. 紅蘿蔔. 白飯. 高麗菜. 金針菇. 杏鮑菇		芋頭. 西谷米				

日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	餐點類別檢核			
						雜糧類	全穀	蛋豆肉魚類	蔬菜類
3/18	一	鮮魚麵線	古早味油飯. 紫菜蛋花湯	蘋果	彩色湯圓	√	√	√	√
		魚肉. 枸杞. 高麗菜. 紅蘿蔔. 麵線	肉絲. 青豆仁. 蔥頭. 乾蝦仁. 魷魚. 乾香菇. 玉米. 白飯. 紫菜. 雞蛋		小湯圓				
3/19	二	黑糖饅頭. 牛奶	麻醬麵. 蔬菜菇菇湯	香蕉	南瓜玉米濃湯	√	√	√	√
		手做饅頭. 現沖牛奶	肉燥. 菠菜. 紅蘿蔔. 蛋. 麻醬. 油麵. 高麗菜. 金針菇. 杏鮑菇		南瓜. 胡蘿蔔. 雞蛋. 青豆仁. 玉米				
3/20	三	火鍋冬粉湯	綠花椰豬肉燴飯	蘋果	綠豆粉角湯	√	√	√	√
		魚板. 黑輪. 高麗菜. 白蘿蔔. 冬粉	綠花椰. 豬肉. 南瓜. 鮮香菇. 紅蘿蔔. 雞蛋. 豆芽菜. 木耳. 白飯		綠豆. 粉角				
3/21	四	餐包. 豆漿	自助餐. 小魚蛋花湯	芭樂	蔬菜鹹粿湯	√	√	√	√
		餐包. 現磨豆漿	絞肉. 海帶芽. 炒青江菜. 魯蛋. 杏菜. 白飯. 雞蛋. 吻仔魚		木耳. 胡蘿蔔. 鮮香菇. 高麗菜. 蘿蔔糕				
3/22	五	南瓜海鮮粥	南瓜炒米粉. 豆腐味噌湯	蘋果	蛋糕. 冬瓜茶	√	√	√	√
		雞蛋. 南瓜. 三色豆. 小卷. 魚肉. 白粥	雞蛋. 南瓜. 高麗菜. 蔥. 紅蘿蔔. 米粉. 豆腐. 味噌. 蔥. 小魚乾		海綿蛋糕. 現煮麥茶				
3/25	一	虱目魚粥	蔬菜炒意麵	蘋果	果醬土司. 牛奶	√	√	√	√
		虱目魚肉. 白粥	肉絲. 紅蘿蔔絲. 香菇絲. 高麗菜. 木耳絲. 豆芽菜. 玉米蛋花湯		吐司. 草莓果醬. 現沖牛奶				
3/26	二	皮蛋鹹蛋瘦肉粥	肉絲蛋炒飯. 海帶芽貢丸湯	蘋果	珍珠豆花	√	√	√	√
		皮蛋. 鹹蛋. 雞蛋. 肉絲. 白粥. 蔥	肉絲. 三色豆. 洋蔥. 雞蛋. 白飯. 海帶芽. 貢丸		小珍珠. 手做豆花				
3/27	三	南瓜玉米粥	什錦烏龍湯麵	蘋果	紅豆湯圓	√	√	√	√
		雞蛋. 南瓜. 三色豆. 玉米. 白粥	豬肉片. 洋蔥. 馬鈴薯. 木耳. 紅蘿蔔. 高麗菜. 烏龍麵		紅豆. 小湯圓				
3/28	四	葡萄吐司. 牛奶	自助餐. 鳳梨雞肉湯	香蕉	茄汁鮮魚麵線	√	√	√	√
		手做吐司. 現沖牛奶	青椒. 豆皮. 肉絲. 白飯. 鳳梨. 雞胸肉. 洋蔥		高麗菜. 肉絲. 魚肉. 麵線				
3/29	五	清粥小菜	豬肉燴飯	蘋果	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
		白粥. 肉鬆. 雞蛋	小肉塊. 青豆. 洋蔥. 高麗菜. 鮮香菇. 紅蘿蔔. 白飯		綠豆. 地瓜				

園長：