

新竹縣立薇 幼兒園 109 學年度第二學期 110.3 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3/01	一		228 連假放假一天		√	√	√	√
3/02	二	芙蓉麵線	糙米飯、糖醋雞丁、雙菇燒豆腐、地瓜葉、菜心湯、水果	肉燥米粉湯	√	√	√	√
3/03	三	蛋花餛飩湯	五穀飯、醬爆肉絲、白菜滷、鵝白菜、冬瓜蛤蜊湯、水果	蛋花雞絲麵	√	√	√	√
3/04	四	蛋糕吐司+豆漿	地瓜飯、洋蔥肉燥、三色豆干丁、萵苣菜、昆布湯、水果	蔬菜湯餃	√	√	√	√
3/05	五	鮭魚粥	豬肉燴飯、玉米濃湯、水果	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
3/08	一	小米薏仁粥	白飯、開陽瓠瓜、木須炒蛋、菠菜、金針湯、水果	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
3/09	二	奶黃包+牛奶	藜麥胚芽飯、香蒜雞柳、麻婆豆腐、青江菜、黃瓜丸子湯、水果	什錦意麵	√	√	√	√
3/10	三	雞絲麵	紫米飯、肉末炒三丁、蒜香杏鮑菇、花椰菜、雙色蘿蔔湯、水果	四神湯	√	√	√	√
3/11	四	葡萄吐司+豆漿	南瓜飯、紅燒肉絲、家常豆腐、高麗菜、海帶芽湯、水果	麵疙瘩	√	√	√	√
3/12	五	雞蓉粥	家常炒麵、芹香魚羹湯、水果	蔬菜湯餃	√	√	√	√
3/15	一	養生菇粥	白飯、沙茶炒豆丁、海帶芽炒蛋、空心菜、南瓜湯、養樂多	蔬菜拉麵	√	√	√	√
3/16	二	絲瓜麵線	糙米飯、紅燒雞肉、滷雙腐、豆芽菜、紫菜湯、水果	鍋燒意麵	√	√	√	√
3/17	三	南瓜活力湯	五穀飯、香菇肉燥、芹香豆干、萵菜、結頭菜湯、水果	紅豆芋圓湯	√	√	√	√
3/18	四	紅蘿蔔吐司+豆漿	地瓜飯、蘿蔔滷肉、雙色胡瓜、A 菜、番茄元氣湯、水果	肉絲湯板條	√	√	√	√
3/19	五	銀魚粥	白醬義大利麵、磨菇濃湯、水果	紅豆紫米湯	√	√	√	√
3/22	一	蛋花燕麥粥	白飯、絲瓜燴菇菇、玉米炒蛋、蠔油芥藍、山藥枸杞湯、水果	什錦肉絲麵	√	√	√	√
3/23	二	雞蛋糕+牛奶	藜麥胚芽飯、洋蔥雞肉、菇茸豆絲、小松菜、蔬菜精力湯、水果	肉絲米苔目	√	√	√	√
3/24	三	白菜肉羹湯	紫米飯、蠔油肉絲、魚香油腐丁、地瓜葉、人蔘雞湯、水果	和風冬粉	√	√	√	√
3/25	四	三色吐司+豆漿	南瓜飯、醬燒豬肉、五香豆干、雙色花椰、蓮藕湯、水果	海鮮烏龍麵	√	√	√	√
3/26	五	海帶芽粥	台式肉絲炒米粉、薑絲冬瓜湯、水果	麵線糊	√	√	√	√
3/29	一	廣東粥	白飯、滷味十錦、洋蔥炒蛋、大陸 A 菜、黃瓜湯、水果	芋頭米粉	√	√	√	√
3/30	二	奶油餐包+牛奶	糙米飯、玉米雞茸、三杯杏鮑菇、菠菜、蘿蔔湯、水果	肉絲意麵	√	√	√	√

3/31	三	絲瓜麵線	五穀飯、瓜仔肉燥、香煎豆腐、鵝白菜、冬瓜湯、水果	芹香雲吞	v	v	v	v
------	---	------	--------------------------	------	---	---	---	---



- 備註:**
- a. 養生茶:材料~黃耆、枸杞、紅棗、甘草、人參
提升免疫力，明目益氣
 - b. 桂圓紅棗茶:材料~紅棗、桂圓肉
<桂圓含有豐富的鐵質、蛋白質及分子小好收的葡萄糖，能快速補充營養紅棗含有鐵質、蛋白質及維生素C，桂圓紅棗並用有益氣補血之效，兒童胃口差也有不錯的保健效果>
 - c. 米飯類由紅藜胚芽米、紫米、五穀米、地瓜、南瓜等五樣五穀糧每日搭配更替，由長城米行供應
 - D.鮮奶、養樂多、優酪乳均由養樂多廠商提供，牛奶為克寧品牌，有機豆漿為小農當日現做鮮送
 - E.每月慶生蛋糕及每周早點吐司均為思源西點麵包店提供
 - F.小籠包由彰化丹堤食品提供，饅頭、包子由台中金味味食品提供
 - G.肉品及青菜根莖類由新竹傳統大市場每日鮮送
 - H.醬油使用萬家香純釀黃豆

烹飪方式~~~無味精、少油、少鹽、少糖
高鈣、高千、高營養、好口味

承辦人:

園主任:

校/園長: