



# 112年3月餐點表

| 日期 | 星期 | 早點        | 午餐     |       |       |      |        | 午點 | 全穀雜糧類    | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |    |
|----|----|-----------|--------|-------|-------|------|--------|----|----------|-------|-----|-----|----|
|    |    |           | 主食     | 主菜    | 副菜一   | 副菜二  | 湯      |    |          |       |     |     | 水果 |
| 1  | 三  | 豆腐冬粉湯     | 火腿玉米炒飯 |       |       | 時鮮青蔬 | 玉米濃湯   | 水果 | 水餃蛋花湯    | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 2  | 四  | 草莓吐司   牛奶 | 五穀飯    | 蘿蔔燉肉  | 螞蟻上樹  | 時鮮青蔬 | 餛飩湯    | 水果 | 蘿蔔糕湯     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 3  | 五  | 蔬菜粥       | 白飯     | 雞絲炒三絲 | 香菇炒蛋  | 時鮮青蔬 | 金針排骨湯  | 水果 | 枸杞湯   餅乾 | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 4  | 六  | 週休二日      |        |       |       |      |        |    |          |       |     |     |    |
| 5  | 日  |           |        |       |       |      |        |    |          |       |     |     |    |
| 6  | 一  | 山藥瘦肉粥     | 地瓜飯    | 京醬肉絲  | 炒三菇   | 時鮮青蔬 | 蘿蔔排骨湯  | 水果 | 陽春麵      | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 7  | 二  | 芋頭瘦肉粥     | 咖哩雞燴飯  |       |       | 時鮮青蔬 | 魚丸湯    | 水果 | 什錦拉麵     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 8  | 三  | 玉米雞蛋粥     | 五穀飯    | 洋蔥雞丁  | 紅燒豆腐  | 時鮮青蔬 | 青菜蛋花湯  | 水果 | 台式板條     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 9  | 四  | 小饅頭   豆漿  | 地瓜飯    | 香菇肉燥  | 炒豆干絲  | 時鮮青蔬 | 味噌豆腐湯  | 水果 | 關東煮      | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 10 | 五  | 排骨粥       | 白飯     | 咕咾肉   | 銀魚炒蛋  | 時鮮青蔬 | 榨菜肉絲湯  | 水果 | 茶葉蛋   麥茶 | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 11 | 六  | 週休二日      |        |       |       |      |        |    |          |       |     |     |    |
| 12 | 日  |           |        |       |       |      |        |    |          |       |     |     |    |
| 13 | 一  | 南瓜瘦肉粥     | 什錦炒麵   |       |       | 時鮮青蔬 | 蒜頭蚵湯   | 水果 | 餛飩麵      | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 14 | 二  | 皮蛋瘦肉粥     | 什錦蝦仁燴飯 |       |       | 時鮮青蔬 | 四神湯    | 水果 | 家常麵      | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 15 | 三  | 地瓜粥   肉鬆  | 五穀飯    | 瓜瓜肉燥  | 玉米炒蛋  | 時鮮青蔬 | 枸杞雞湯   | 水果 | 玉米蔬菜麵    | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 16 | 四  | 葡萄吐司   牛奶 | 白飯     | 薑汁燒肉  | 滷蛋    | 時鮮青蔬 | 馬鈴薯排骨湯 | 水果 | 肉羹麵線     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 17 | 五  | 廣東粥       | 三絲海鮮炒麵 |       |       | 時鮮青蔬 | 紫菜蛋花湯  | 水果 | 養生茶   餅乾 | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 18 | 六  | 週休二日      |        |       |       |      |        |    |          |       |     |     |    |
| 19 | 日  |           |        |       |       |      |        |    |          |       |     |     |    |
| 20 | 一  | 鮭魚粥       | 地瓜飯    | 三色雞丁  | 家常豆腐  | 時鮮青蔬 | 蔬菜番茄湯  | 水果 | 田園拉麵     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 21 | 二  | 玉米蔬菜粥     | 田園燴飯   |       |       | 時鮮青蔬 | 味噌蛋花湯  | 水果 | 古早味陽春麵   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 22 | 三  | 清粥   肉鬆   | 白飯     | 紅燒雞肉  | 紅絲炒蛋  | 時鮮青蔬 | 玉米排骨湯  | 水果 | 台式米苔目    | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 23 | 四  | 牛奶饅頭   豆漿 | 五穀飯    | 滷肉    | 香菇炒蛋  | 時鮮青蔬 | 酸辣湯    | 水果 | 什錦冬粉湯    | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 24 | 五  | 蔬菜蛋粥      | 地瓜飯    | 糖醋雞丁  | 三絲炒豆皮 | 時鮮青蔬 | 三絲丸湯   | 水果 | 粗米粉湯     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 25 | 六  | 鮮菇粥       | 義大利肉醬麵 |       |       | 時鮮青蔬 | 南瓜濃湯   | 水果 | 地瓜湯   餅乾 | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 26 | 日  | 假期愉快      |        |       |       |      |        |    |          |       |     |     |    |
| 27 | 一  | 鮮菇粥       | 五穀飯    | 魯雞肉   | 玉米炒蛋  | 時鮮青蔬 | 南瓜濃湯   | 水果 | 肉羹麵線     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 28 | 二  | 香菇雞茸粥     | 夏威夷炒飯  |       |       | 時鮮青蔬 | 香菇雞湯   | 水果 | 台南意麵     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 29 | 三  | 小餐包   牛奶  | 白飯     | 紅燒肉   | 滷豆干   | 時鮮青蔬 | 蛤蜊湯    | 水果 | 海鮮拉麵     | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 30 | 四  | 翡翠蛋花粥     | 地瓜飯    | 蘿蔔燉肉  | 燴百匯菇  | 時鮮青蔬 | 貢丸湯    | 水果 | 芋香粗米粉湯   | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |
| 31 | 五  | 芋頭瘦肉粥     | 鄉村炒麵   |       |       | 時鮮青蔬 | 蘿蔔排骨湯  | 水果 | 綠豆湯   餅乾 | ✓     | ✓   | ✓   | ✓  |

每個月用心設計健康飲食好餐點，並且注意營養概念、讓學童不只能夠填飽肚子，而且攝取學齡前生長發育時期所需的營養與熱量，以保持學習態度的穩定性。

1. 食品原料向合法廠商購買進貨並且注意有效日期。
2. 餐點提供五大類食物，每週至少二次使用雜糧、根莖類取代精緻穀類。
3. 以上餐點，皆有附湯和當令水果及時令蔬菜為主。
4. 提供少油、少糖、少鹽、多纖餐點，培養健康飲食概念。
5. 教師用餐時介紹說明食物種類及宣導均衡飲食之重要性、用餐衛生及禮儀。
6. 本園餐點採用國產豬肉品，請家長放心。
7. 「本校（園）未使用輻射污染食品」
8. 依菜單烹調，菜單公佈家長，並且保留餐點表與當日餐點冷藏三日備查。

\*若遇特殊狀況更改餐點，不另行通知，敬啟見諒。