



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	蒜頭蚬湯	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。