



臺北市麗山國民小學附設幼兒園

113年3月份餐點計畫食譜



日期	上午點心	午餐					下午點心	
		主食	副食		湯			
03/01	五	醬燒小肉包+ 豆漿	夏威夷鳳梨炒飯+清炒雞丁+時令蔬菜+小魚味噌湯+時令水果					丹麥香蒜
03/04	一	時令水果 X2	地瓜飯	鹹冬瓜蒸魚	肉末炒豆段	時令蔬菜	芥菜雞湯	玉米海帶排骨湯
03/05	二	慶生會 (生日蛋糕)	小米飯	洋芋番茄燉肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	時令水果 X2
03/06	三	時令水果 X2	黃豆飯	腰果豬柳	三色玉米	時令蔬菜	番茄豆腐湯	鮮蔬綜合滷味
03/07	四	小芝麻包+ 燕麥奶	糙米飯	白醬南瓜雞	日式蒸蛋	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果 X2
03/08	五	清粥小菜	番茄肉醬螺絲麵+炸地瓜條+時令蔬菜+青木瓜大骨湯+時令水果					胚芽焦糖麵包
03/11	一	時令水果 X2	蕎麥飯	紅蘿蔔馬鈴薯燒肉	芹香干絲	時令蔬菜	海芽蛋花湯	山藥枸杞雞湯
03/12	二	絲瓜蛋花麵線	胚芽飯	宮保雞丁	小瓜炒黑輪	有機蔬菜	黃芽肉絲湯	時令水果 X2
03/13	三	時令水果 X2	紫米飯	炸柳葉魚 X2	洋芋培根蛋	時令蔬菜	冬瓜雞湯	鄉村濃湯
03/14	四	酸辣湯餃	五穀飯	沙茶鮑菇雞	豆干炒肉片	時令蔬菜	結菜大骨湯	時令水果 X2
03/15	五	小銀絲卷	廣式炒飯+薑汁肉片+時令蔬菜+白菜蛋花湯+時令水果					鹹奶油小麵包
03/18	一	時令水果 X2	紅藜飯	叻沙雞丁	蔥油豆腐	時令蔬菜	肉骨茶湯	雙色蘿蔔排骨湯
03/19	二	小籠包+鮮菇湯	薏仁飯	鴿蛋肉燥	香菇黃瓜	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果 X2
03/20	三	時令水果 X2	糙米飯	三杯魚丁	肉絲炒三絲	時令蔬菜	冬瓜湯	烤地瓜
03/21	四	南瓜雜糧小饅頭 +豆漿	香鬆飯	京醬肉片	三色玉米	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果 X2
03/22	五	鮮蔬蘿蔔糕湯	肉燥炒麵+香煎里肌+時令蔬菜+芹香貢丸湯+時令水果					楓糖奶油銅鑼燒
03/25	一	時令水果 X2	麥片飯	起家雞	韓式拌冬粉	時令蔬菜	年糕湯	鮮菇瓜仔雞湯
03/26	二	玉米脆片+鮮奶	蕎麥飯	泰式酸甜魚丁	肉片炒高麗菜	有機蔬菜	青木瓜湯	時令水果 X2
03/27	三	時令水果 X2	香鬆飯	照燒肉片	關東煮	時令蔬菜	味噌海芽湯	魚酥肉羹湯
03/28	四	擔仔麵	糙米飯	孜然雞丁	小魚豆干	時令蔬菜	玉米蛋花湯	時令水果 X2
03/29	五	翡翠玉米小魚粥	茄汁肉醬螺旋麵+酥炸魚塊+時令蔬菜+玉米濃湯+時令水果					德式鹹麵包

- ★每日餐點均含全穀根莖類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物。
- ★本校餐點供應之豬肉原產地皆為臺灣、無供應牛肉，請安心食用。
- ★為提供營養可口的餐點，餐點可能因特殊因素而更動。
- ★幼兒園餐點表均於月底公告次月之餐點於幼兒園網站，歡迎家長上網參閱。
- ★若對餐點或食材有過敏者，請事先告知老師。

