



新北市桃子腳非營利幼兒園（委託財團法人三之三生命教育基金會辦理）03 月份菜單

日期	早 點	水果	午 餐				午 點	餐 點 類 別 檢 核 表				
			主食	主 菜	副 菜 一	副 菜 二		湯	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
2	什錦穀片、鮮奶	當季水果	肉羹飯、有機蔬菜、香菇雞湯				黑糖西米露	✓	✓	✓	✓	
3	芝麻包、紫米漿	當季水果	糙白米飯	風味雞柳	木耳炒鮮菇	有機蔬菜	魚丸湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
4	葡萄吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	蘿蔔燉肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	南瓜雞肉湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5	紅藜雙色饅頭、豆漿	當季水果	糙白米飯	味噌雞腿	客家小炒	有機蔬菜	什錦菇湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
6	鹹奶油餐包、燕麥奶	當季水果	蔬菜湯麵、有機蔬菜				慶生會	✓	✓	✓	✓	
9	玉米穀片、鮮奶	當季水果	美味水餃、有機蔬菜、玉米濃湯				紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓	
10	全麥吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	滷雞排	螞蟻上樹	有機蔬菜	青菜豆腐湯	香菇高麗菜粥	✓	✓	✓	✓
11	鮮奶饅頭、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	蒲燒鯛魚	紅燒豆腐	有機蔬菜	蘿蔔湯	燒仙草	✓	✓	✓	✓
12	乳酪捲、紫米漿	當季水果	糙白米飯	滷豬排	涼拌素雞	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	玉米雞蛋粥	✓	✓	✓	✓
13	紅豆麵包、豆漿	當季水果	香菇素炒飯、有機蔬菜、冬瓜海帶芽湯				愛玉甜湯	✓	✓	✓	✓	
16	黑糖雙色饅頭、燕麥奶	當季水果	沙茶雞肉燉飯、有機蔬菜、金針湯				芋頭粥	✓	✓	✓	✓	
17	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	有機蔬菜	火腿冬瓜湯	豆花	✓	✓	✓	✓
18	奶皇包、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	塔香雞肉	小黃瓜炒百頁	有機蔬菜	高纖蔬菜湯	貢丸蛋花麵	✓	✓	✓	✓
19	奶油麵包、豆漿	當季水果	糙白米飯	糖醋里肌	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	青菜餛飩湯	南瓜小米粥	✓	✓	✓	✓
20	果醬吐司、紫米漿	當季水果	番茄麵疙瘩、有機蔬菜、貢丸湯				廣東粥	✓	✓	✓	✓	
23	銀絲卷、黑芝麻豆漿	當季水果	台式炒麵、有機蔬菜、味噌豆腐湯				蔥油餅	✓	✓	✓	✓	
24	火腿玉米麵包、豆漿	當季水果	糙白米飯	三杯雞	花生麵筋	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯	什錦湯麵	✓	✓	✓	✓
25	豆沙包、紫米漿	當季水果	糙白米飯	茄汁肉片	青蔬炒豆干	有機蔬菜	法式濃湯	紅豆蕎麥粥	✓	✓	✓	✓
26	原味穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	橙汁魚片	什錦炒菇	有機蔬菜	蒜頭雞湯	麵線糊	✓	✓	✓	✓
27	小菠蘿餐包、燕麥奶	當季水果	豬肉炒河粉、有機蔬菜、馬鈴薯蘿蔔湯				玉米雞肉粥	✓	✓	✓	✓	
30	芋頭堅果饅頭、燕麥奶	當季水果	火腿蛋炒飯、有機蔬菜、肉羹湯				薑絲魚片粥	✓	✓	✓	✓	
31	蔓越莓乳酪麵包、豆漿	當季水果	糙白米飯	味噌雞丁	紅燒冬瓜	有機蔬菜	羅宋湯	地瓜粥	✓	✓	✓	✓

