



日期	早 點	午 餐				午 點	餐點類別檢核表				
		主食	主菜	副菜一	副菜二		湯	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3/1(三)	小鮮奶饅頭 米漿	胚芽米飯	南瓜蒸肉餅	洋蔥燒豆腐	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	綜合包 決明子茶	√	√	√	√
3/2(四)	絲瓜肉末粥	五穀米飯	三杯雞	小魚煎蛋	季節時蔬	羅宋湯	紅豆紫米粥	√	√	√	√
3/3(五)	高麗菜什菜粥	茄汁義大利麵			季節時蔬	玉米濃湯	叉燒包 麥茶	√	√	√	√
3/6(一)	玉米脆片 牛奶	肉片起司蛋炒飯			季節時蔬	海菜芽蛋花湯	板條湯	√	√	√	√
3/7(二)	銀絲卷 豆漿	香 Q 白米飯	打拋豬	高麗炒甜不辣	季節時蔬	土豆排骨湯	慶生會 蛋糕 麥茶	√	√	√	√
3/8(三)	青蔬雞蛋麵	胚芽米飯	雙色蘿蔔燉肉	開陽白菜	季節時蔬	魚丸湯	小籠包 冬瓜茶	√	√	√	√
3/9(四)	小黑糖饅頭 豆漿	五穀米飯	南瓜燉肉	豆干炒芹菜	季節時蔬	枸杞雞湯	海苔飯糰 蛋花湯	√	√	√	√
3/10(五)	什錦蔬菜粥	古早味炒麵			季節時蔬	四神湯	芋頭吐司 豆漿	√	√	√	√
3/13(一)	玉米脆片 牛奶	叻仔魚蛋炒飯			季節時蔬	玉米排骨湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
3/14(二)	小兔包 米漿	香 Q 白米飯	蒸鯛魚豆腐	白菜滷	季節時蔬	大黃瓜鮮菇湯	藍莓吐司 冬瓜茶	√	√	√	√
3/15(三)	糰條湯	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	豆包炒高麗菜	季節時蔬	牛蒡排骨湯	小饅頭 豆漿	√	√	√	√
3/16(四)	小紅豆包 牛奶	五穀米飯	糖醋里肌	滑嫩起司蛋	季節時蔬	山藥雞湯	地瓜甜湯	√	√	√	√
3/17(五)	什錦蔬菜粥	咖哩雞肉飯			季節時蔬	家常南瓜蔬菜湯	奶酥吐司 決明子茶	√	√	√	√
3/20(一)	玉米脆片 牛奶	小漢堡	絲瓜炒粉絲		季節時蔬	大頭菜排骨湯	滑蛋什錦粥	√	√	√	√
3/21(二)	高麗菜雞蛋麵	香 Q 白米飯	雞腿味噌燉肉	紅燒豆腐	季節時蔬	番茄蛋花湯	黑糖豆花	√	√	√	√
3/22(三)	叻仔魚粥	胚芽米飯	肉片炒高麗菜	金針菇炒蛋	季節時蔬	蓮藕排骨湯	蔥花捲 麥茶	√	√	√	√
3/23(四)	小白饅頭 牛奶	五穀米飯	紅燒燉肉	番茄炒蛋	季節時蔬	魚片豆腐味噌湯	紅豆薏仁粥	√	√	√	√
3/24(五)	豆腐肉末粥	什錦蔬菜炒雞蛋麵			季節時蔬	麻油枸杞雞湯	綠豆西米露	√	√	√	√
3/25(六)	什錦蔬菜蘿蔔糕湯	馬鈴薯燉肉燴飯			季節時蔬	香菇雞湯	黑糖糕 米漿	√	√	√	√
3/27(一)	玉米脆片 牛奶	什錦炒米粉			季節時蔬	冬瓜排骨湯	皮蛋瘦肉粥	√	√	√	√

水果



3/28(二)	豆沙包 麥茶	香 Q 白米飯	金針菇炒肉	九層塔煎蛋	季節時蔬	豆腐吻仔魚湯	全麥吐司 決明子茶	▽	▽	▽	▽
3/29(三)	青蔬肉絲麵	胚芽米飯	照燒雞腿肉	毛豆什錦炒	季節時蔬	番茄鮮菇湯	燒賣 蛋花湯	▽	▽	▽	▽
3/30(四)	芝麻包 米漿	五穀米飯	味噌豆腐蒸魚	雙菇白醬	季節時蔬	金針花排骨湯	紅豆湯	▽	▽	▽	▽
3/31(五)	紅蘿蔔雞肉粥	古早味魯肉飯			季節時蔬	海帶根排骨湯	奶皇包 麥茶	▽	▽	▽	▽

※本園全面採用國產豬並已取得合格證明，請家長們放心

* 本園未使用輻射污染食品

* 本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，由豐得國際實業供應商採買

* 餐點規劃參照「幼兒園餐點食物內容及營養基準及食譜範例」

