



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【111年03月】



第一週		3/1 (二)				3/2 (三)				3/3 (四)				3/4 (五)			
早點		陽春麵				翡翠鮮肉粥				冬瓜菇丸肉片湯				肉燥麵疙瘩			
午餐		(健康小米飯) 芋香粉蒸肉 聰明鮭魚蛋 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果				(香Q白米飯) 生炒花枝 合菜蛋絲 季節時蔬 高麗菜腐皮湯 四季水果				咖哩洋芋雞肉飯 蒜香毛豆莢 昆布排骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 麻香炒肉片 鮮蔬炒干片 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果			
午點		薏仁花生甜湯				豬肉餡餅+豆漿				黑糖捲+牛奶				生日蛋糕+大麥飲			
營養分析		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質	
		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量	

第二週		3/7 (一)				3/8 (二)				3/9 (三)				3/10 (四)				3/11 (五)			
早點		★營養味噌鍋				海芽雞蛋小米粥				精緻吐司+牛奶				青蔬拉麵				蔥酥蘿蔔糕湯			
午餐		(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 玉米燴鮮菇 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果				炸醬麵 季節時蔬 香菇雞湯 四季水果				(高纖麥片飯) 古早味豬排 三色油腐丁 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果				(養生紫米飯) 洋蔥燜雞 松子韭香煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果				(營養糙米飯) 豉汁虱目魚 大瓜燴炒 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果			
午點		奶黃包+牛奶				桂圓黑糖豆花				客家鹹湯圓				米香+豆漿				紅豆湯			
營養分析		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質					
		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量					

第三週		3/14 (一)				3/15 (二)				3/16 (三)				3/17 (四)				3/18 (五)			
早點		★家常湯麵				鮮肉湯包+大麥飲				雙蛋肉茸粥				五彩蔬菜鍋				鯖魚麵線			
午餐		羅漢炒糙米飯 素肉燥 蕃茄黃芽湯 四季水果				(小薏仁飯) 芝麻日式照燒雞 紅蔘炒蛋 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果				(健康小米飯) 醬爆肉絲 韭花甜條 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果				(燕麥飯) 香炒吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 絞肉滷貢丸 結頭菜炒雞絲 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果			
午點		鮮奶饅頭+牛奶				沙拉甜筒				麵包+豆漿				葡萄乾甜米糕				黑糖糕+牛奶			
營養分析		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質					
		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量					

第四週		3/21 (一)				3/22 (二)				3/23 (三)				3/24 (四)				3/25 (五)			
早點		★穀類脆片+牛奶				雲吞湯				蔬菜多穀粥				蔬菜地瓜銀魚羹				肉燥河粉湯			
午餐		(紅藜飯) 塔香燒油腐 綠菠薐蛋 季節時蔬 菇菇洋蔥湯 四季水果				(營養糙米飯) 喜相逢 肉末洋芋滷 季節時蔬 木須玉筍排骨湯 四季水果				台式炒麵 滷雞腿肉 海菜嫩腐羹 四季水果				(香香芝麻飯) 傳統焢肉 白菜腐皮滷 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果				(營養糙米飯) 豆豉蒸雞 彩蔬肉絲 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果			
午點		香椿細粉湯				綠豆地瓜圓				銀絲捲+豆漿				水煎包+冬瓜露				全麥吐司+牛奶			
營養分析		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質					
		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量					

第五週		3/28 (一)				3/29 (二)				3/30 (三)				3/31 (四)				
早點		★腰果南瓜濃湯				肉羹麵線				玉米排骨湯				味噌雞片麵				
午餐		(營養糙米飯) 麻油枸杞杏鮑菇 蔥香煎蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果				(小薏仁飯) 鹽水小瓜雞絲 咖哩茄子 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果				古早味肉絲油飯 季節時蔬 蘿蔔魚丸湯 四季水果				(營養糙米飯) 蒜香炒絞肉 日式蒸蛋 季節時蔬 蕃茄白菜肉片湯 四季水果				
午點		芝麻包+牛奶				葡萄乾甜麥角				廣式燒賣+豆漿				滷味+養生飲				
營養分析		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		蛋白質		脂質		
		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量		醣類		熱量		

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表使用食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。

營養師核章：

幼兒如有過敏 家長請

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉