



110 年度第二學期 3 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	小百合蛋糕 牛奶	【茄汁蛋炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/茄汁青豆甜椒 黃金蛋鬆/紅蘿蔔/蔥絲鱸魚湯。木瓜	肉片芽菜湯麵
DAY 2	麻油波菜麵線	【藜麥飯營養特餐】 藜麥飯/蜜汁甜椒豬柳/菠菜炒蛋 小魚乾空心菜湯。甜橙	黑糖餅乾 牛奶
DAY 3	玉米沙拉捲 豆漿	【日式特餐】 白飯/昆布燒肉/奶油白菜粉絲煲 味噌鮭魚豆腐青江菜湯。芭樂	香菇肉羹米粉湯
DAY 4	奶皇包 豆漿	【濃口豚骨鮮奶烏龍麵】 烏龍麵/豚骨鯉魚熬湯/梅花肉片/蛤蜊/蟹肉棒 醇濃鮮奶紅蘿蔔/燙青江菜/香酥海苔片。鳳梨	黑糖滷蛋 菠菜金針菇湯
DAY 5	高麗菜滑蛋湯餃	【蒜香鮮魚粥】 粥/虱目魚骨熬粥/虱目魚柳/鮮味魚丸 芹花/蒜酥/花椰菜四季豆炒肉絲。蘋果	紅豆麵包 牛奶
2			
DAY 1	雞茸玉米牛奶粥	【花枝炒意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/紅蘿蔔/蠔油香菇木耳 滑蛋肉絲/脆炒高麗菜/番茄豆腐蛋花湯。鳳梨	雙色蘿蔔黑輪湯
DAY 2	鮮奶饅頭 紫菜蛋花湯	【芝麻飯特餐】 芝麻飯/油豆腐燉肉/玉米燴菇 魷仔魚莧菜湯。蓮霧	洋芋捲 牛奶
DAY 3	鮭魚三明治 牛奶	【鮮肉餛飩麵】 豆菜麵/油蔥肉燥/鮮肉餛飩 小烏蛋/燙銀芽小白菜。木瓜	珍珠豆花
DAY 4	水波蛋雞絲麵	【夏威夷炒飯】 白飯/洋蔥煨蜜鳳梨/香煎香腸/脆炒毛豆紅蘿蔔 肉絲西蘭花/紫菜蛋花湯。番茄	桂圓鮮奶紫米粥
DAY 5	香芋甜包 豆漿	【黃金飯特餐】 南瓜飯/洋蔥杏鮑菇溜肉 蒜香芥藍/芹花虱目魚柳湯。芭樂	起司鮮奶高麗菜鍋

🌸 本月營養小巨星

芋頭：富含膳食纖維及鉀離子，可助消化，調節體內電解質。

綠花椰菜：富含維生素C及獨特的含硫植化素-蘿蔔硫素，可以活化免疫細胞，提供抗發炎作用。

鮭魚：含ω-3不飽和脂肪酸，可以幫助生成DHA，提供神經生長，並可保護血管完整性。



110 年度第二學期 3 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	紅豆麵包 牛奶	【紅醬義式麵】 義大利麵/洋蔥炒梅花肉/番茄紅醬綠花椰 歐姆蛋/大白菜魚羹湯。火龍果	蘿蔔糕蛋花湯
DAY 2	小籠包 牛奶	【小米飯特餐】 小米飯/洋蔥杏鮑菇肉絲/番茄蛋豆腐 排骨玉米湯。鳳梨	芋頭西米露
DAY 3	煉乳銀絲捲 米漿	【榨菜肉絲麵】 細麵/榨菜炒肉絲/豚骨熬湯/燙豆芽菠菜 滷蛋/豆干/紅蘿蔔。甜橙	桂圓甜湯圓
DAY 4	銀魚翡翠粥	【古早味肉燥飯】 白飯/脆炒番茄高麗菜/油蔥酥醬汁熬肉燥 豚骨皇帝豆芹花湯。芭樂	鮮奶玉米濃湯
DAY 5	吐司厚切 牛奶	【三色蔬食咖哩炒飯】 白飯/洋蔥炒肉絲/黃金蛋鬆/咖哩醬燒毛豆紅蘿蔔 培根綠花椰/排骨雙色蘿蔔湯。木瓜	肉羹紅麵線
4 DAY 1	絲瓜肉燥鹹粥	【日式炒麵】 油麵/油爆五花肉片/日式醬麵/脆炒高麗菜/豆芽 太陽蛋/燙紅蘿蔔/小魚干海帶芽味噌湯。火龍果	綠豆薏仁牛奶
DAY 2	黑糖饅頭 牛奶	【田園風味地瓜飯】 地瓜飯/煎香腸/咖哩白花椰 冬瓜蛤蜊魚片湯。芭樂	芝麻脆餅 豆漿
DAY 3	綜合水果脆片牛奶	【玉米雞柳炒飯】 白飯/蒜酥雞柳/蛋鬆/甜玉米/ 脆炒豆干毛豆紅蘿蔔/南瓜枸杞美白菇湯。番茄	鱈魚丸冬粉湯
DAY 4	鮮肉餛飩湯	【雙菇芙蓉玉米粥】 粥/洋蔥炒白精靈菇/鮮香菇/蠔油雞肉 黃金玉米粒/青豆仁/紅蘿蔔絲炒蛋。木瓜	南瓜核桃鮮奶濃湯
DAY 5	鹹奶油餐包 豆漿	【豬肉壽喜燒丼飯】 白飯/滑蛋豆腐豬肉燒/脆炒芥藍 番茄雞蓉湯。鳳梨	黑糖蜜豆花

* 本月營養成分(符合兒童飲食建議攝取量)

◎優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1份

◎豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份

◎全穀雜糧類 1.5 份

◎蔬菜類 1.5 碟

◎水果 1 份

*本園一律使用「國產豬肉」