



112 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	鮭魚鮮奶高麗菜粥	【茄汁蛋炒飯】 胚芽米飯/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	肉片銀芽湯麵
DAY 2	麻油雞茸麵線	【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 牛奶	【日式特餐】 蕎麥飯/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 醇濃鮮奶紅蘿蔔/燙高麗菜/香酥海苔。鳳梨	黃金薯綠豆湯
DAY 5	高麗菜滑蛋湯餃	【蒜香鮮魚粥】 十穀米粥/虱目魚骨熬粥/虱目魚柳/甜玉米 蟹肉絲/芹花/蒜酥/花椰菜四季豆炒肉絲。蘋果	吐司厚切 牛奶
2			
DAY 1	雞茸玉米牛奶粥	【花枝炒意麵】 雞蛋意麵/洋蔥爆花枝/紅蘿蔔/蠔油香菇木耳 滑蛋肉絲/脆炒高麗菜/蕃茄豆腐蛋花湯。鳳梨	山藥蘿蔔黑輪湯
DAY 2	鮭魚三明治 牛奶	【燕麥飯特餐】 燕麥飯/油豆腐蘿蔔燉肉/玉米黃瓜燴菇 魷仔魚莧菜湯。蓮霧	珍珠豆花
DAY 3	鮮奶饅頭 紫菜蛋花湯	【香蔥肉燥乾拌麵】 手工麵/油蔥肉燥/滷海帶小烏蛋/燙銀芽韭菜 小白菜/青江菜餛飩湯。木瓜	蓮子紫米粥
DAY 4	水波蛋雞絲麵	【夏威夷炒飯】 糙米飯/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。蕃茄	芋泥吐司 牛奶
DAY 5	香芋甜包 牛奶	【黃金飯特餐】 南瓜飯/水蓮木耳炒肉絲/蒜香沙茶芥藍 芹花虱目魚柳湯。芭樂	起司鮮奶高麗菜鍋

✿ 本月營養小專欄-孩子們攝取的鈉過量了嗎？

長期攝取高鈉的食物會造成健康危害，衛福部的建議是每人一天 2400 毫克 (6 克鹽)，但近年的營養調查發現一歲以上的孩子到老年人皆有攝取量過高的狀況。鈉的攝取來源包含調味料及食物本身含有的，之前的調查也發現，即使去除了調味料，攝取量依然超過建議量，若加上調味料就幾乎是建議量的兩倍。我們的孩子跟著我們一起吃勢必有過量的風險，因此還是要提醒，我們的餐食要更清淡，有加鹽就不要有其他的調味料，減少健康風險！



112 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	起司麵包 牛奶	【紅醬義大利麵】 義大利麵/洋蔥炒豬絞肉/蕃茄紅醬綠花椰 大白菜魚羹湯。火龍果	八寶湯圓
DAY 2	小籠包 豆漿	【小米飯特餐】 小米飯/青蒜炒肉片/蕃茄炒蛋/煎豆腐 排骨玉米湯。鳳梨	紅豆鮮奶西米露
DAY 3	煉乳銀絲捲 牛奶	【海鮮鍋燒意麵】 意麵/柴魚豚骨湯/小卷文蛤 水波蛋/高麗菜/青江菜/滷豆干。甜橙	鮮奶玉米濃湯
DAY 4	銀魚翡翠粥	【古早味肉燥飯】 紫米飯/脆炒韭菜豆芽/油蔥酥醬汁熬肉燥 豚骨皇帝豆芹菜湯。芭樂	蛋花菇菇蘿蔔糕湯
DAY 5	吐司厚切 牛奶	【櫻花蝦炒飯】 麥片飯/洋蔥櫻花蝦/甜椒紅蘿蔔炒蛋 黃瓜杏鮑菇/蘆筍蛤蜊雞湯。木瓜	肉羹筍絲紅麵線
4 DAY 1	絲瓜肉燥鹹粥	【日式炒拉麵】 拉麵/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 豆漿	【田園風味地瓜飯】 地瓜飯/蔥香肉燥燻紫茄/蒜香萵苣 冬瓜蛤蜊魚片湯。芭樂	芝麻脆餅 牛奶
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/青椒 脆炒紅蘿蔔高麗菜/南瓜枸杞美白菇湯。蕃茄	鱈魚丸冬粉湯
DAY 4	鮮肉餛飩湯	【雙菇芙蓉玉米粥】 玉米粥/洋蔥炒白精靈菇/鮮香菇/蠔油雞肉 黃金玉米粒/青豆仁/青花椰烘蛋。木瓜	南瓜核桃鮮奶濃湯
DAY 5	鹹奶油餐包 牛奶	【豬肉壽喜燒丼飯】 藜麥飯/滑蛋豆腐大白菜豬肉燒/脆炒黃瓜 蕃茄雞茸湯。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」