

成州國小附幼 101 學年度第 2 學期幼兒餐點表(03 月份)

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
3/1	五	蛋糕、麥茶	玉米肉絲蛋炒飯、魯貢丸、時令青菜、蘿蔔大骨湯	紅豆紫米粥
3/4	一	素肉鬆、稀飯	胚芽飯、蕃茄燴豆腐、素雞排、時令青菜、海帶芽湯	素煎蘿蔔糕、麥茶
3/5	二	大腸麵線	胚芽飯、瓜仔肉、黃瓜燴甜不辣、時令青菜、青菜豆腐湯	綠豆西米露
3/6	三	什錦豆花	胚芽飯、紅蘿蔔炒蛋、滷小翅腿、時令青菜、紫菜湯	莧菜小魚粥
3/7	四	烏龍湯麵	胚芽飯、豆酥鱈魚、玉米豆乾丁、時令青菜、冬瓜香菇湯	蔬菜蛋花粥
3/8	五	花枝羹湯	胚芽飯、滷豆皮白菜、番茄炒蛋、時令青菜、味噌海帶湯	什錦麵
3/11	一	油豆腐細粉	什蔬燴飯、炸素雞塊、炒青花菜、油豆腐蘿蔔湯	全麥抓餅、冬瓜茶
3/12	二	什錦菠菜粥	胚芽飯、茄汁里肌、燴三菇、時令青菜、豆腐羹湯	絲瓜米台目
3/13	三	什錦米粉湯	義大利肉醬麵、滷百頁豆腐、時令青菜、玉米濃湯	大滷麵
3/14	四	台式鹹粥	胚芽飯、洋芋肉丁、蒸三色蛋、時令青菜、香菇雞湯	麻油麵線湯
3/15	五	甜不辣湯	什錦炒麵、煎香腸、時令青菜、髮菜豆腐湯	皮蛋瘦肉粥
3/18	一	素雞絲麵	胚芽飯、菇燒烤麩、番茄豆腐、時令青菜、珍菇三絲湯	奶油玉米
3/19	二	客家板條湯	胚芽飯、馬鈴薯燉肉、銀魚炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯	雞茸蔬菜粥
3/20	三	絲瓜麵線	香菇肉燥乾麵、炸花枝丸、時令青菜、玉米湯	綠豆薏仁湯
3/21	四	芋頭肉末粥	胚芽飯、磨菇雞丁、茄汁豆包、時令青菜、莧菜小魚湯	魚丸湯麵
3/22	五	擔仔麵	胚芽飯、火腿炒蛋、紅燒豆腐、時令青菜、蘿蔔貢丸湯	南瓜米粉湯
3/25	一	清粥、素肉鬆、醬瓜	胚芽飯、菇燒烤麩、三杯豆腐、時令青菜、珍菇三絲湯	炸地瓜條、紅茶
3/26	二	肉羹麵	胚芽飯、蠔油雞丁、菜脯炒蛋、時令青菜、海帶豆腐湯	紅豆湯圓
3/27	三	排骨粥	肉絲滑蛋燴飯、滷豆干海帶、時令青菜、大黃瓜排骨湯	地瓜湯
3/28	四	什錦蔬菜粥	胚芽飯、京醬肉絲、木須炒蛋、時令青菜、香菇鮮湯	銀絲卷、豆漿
3/29	五	蔬菜烏龍麵	咖哩燴飯、滷雞腿、時令青菜、黃瓜魚板湯	油豆腐意麵

本餐點是依據行政院衛生署所訂定之幼兒每日營養需要量，幼兒在幼稚園時間內平均應攝取 700—750 大卡的熱量，其中三大營養素的分配為：蛋白質 11—15%；脂肪 25—30%；醣類 50—60%。餐食與點心之分配為：中餐約 400—500 大卡，二次點心各為 150 大卡合計約 300 大卡。為促進幼兒均衡飲食，每週一定為「蔬食日」。