

臺北市南港國小附設幼兒園 114年3月份餐點表

日期	早 點	中 餐	午 點
3/3	一 芝麻包+鮮奶	糙米飯+橙汁排骨+蝦仁炒蛋+有機蔬菜+四神湯 (豬肉, 蔬菜) (蓮子, 薏仁, 淮山, 芡實)	什錦關東煮湯 (油豆腐丁, 香菇貢丸, 甜不辣條, 白蘿蔔)
3/4	二 慶生蛋糕	白米飯+麻油雞+關東煮+有機蔬菜+三絲湯 (黑輪, 蔬菜) (胡蘿蔔, 蔬菜)	什錦水果
3/5	三 肉絲刀削麵 (刀削麵, 豬肉絲, 雞蛋)	蕎麥飯+蒙古烤肉片+塔香菇菇+季節時蔬+南瓜鮮蔬湯 (豬肉) (菇類, 蔬菜)	起司貝果+鮮奶
3/6	四 珍珠丸子+蛋花湯	小米飯+蔥香水煮魚+田園玉米+有機蔬菜+綠豆湯 (魚肉, 蔬菜)	仙草蜜
3/7	五 香菇肉茸粥 (玉米粒, 雞蛋, 生香菇, 豬絞肉)	胚芽飯+薑汁燒雞+海帶干絲+季節時蔬+貢丸湯 (雞肉, 薑) (海帶, 豆干絲)	福樂布丁
3/10	一 烤小地瓜+鮮奶	青醬義大利麵+香料烤雞腿+有機蔬菜+米蘭蔬菜湯 (義大利麵+雞腿+九層塔, 玉米, 蔬菜+有機蔬菜+番茄, 蔬菜)	青菜餛飩湯 (雲吞, 芹菜)
3/11	二 水煮玉米	韓式部隊鍋+韓式炸雞+起司炒年糕+有機蔬菜+韓式豆腐湯 (有機白米+雞肉+起司, 年糕+有機蔬菜+豆腐, 蔬菜)	什錦水果
3/12	三 玉兔包+糙米漿	<日式炒麵麵包> +鐵板豬柳+季節時蔬+昆布味噌湯 (麵條, 蔬菜+豬肉, 洋蔥+麵包+季節時蔬+昆布, 味噌)	雜糧紅豆麵包
3/13	四 奶油濃湯通心麵 (通心粉, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶油玉米濃湯塊)	DIY 叻沙湯飯+檸檬雞+蝦醬高麗+有機蔬菜+叻沙湯 (白飯+雞肉, 檸檬+蝦醬, 高麗菜+有機蔬菜+魚丸, 蝦米, 奶粉)	茶葉蛋
		(企鵝、白兔戶外教育)	
3/14	五 玉米蛋花肉茸粥 (玉米粒, 雞蛋, 生香菇, 豬絞肉)	刈包+蜜汁豬排+滷蛋油腐+季節時蔬+米苔目鹹湯 (刈包, ◎花生粉, 榨菜+豬排+雞蛋, 油豆腐, 海帶+季節時蔬+米苔目, 蔬菜)	鮮奶酪
		(綿羊、小熊戶外教育)	
3/17	一 鮮肉包+鮮奶	紅藜飯+糖醋雞丁+什錦鮮瓜+有機蔬菜+地瓜湯 (雞肉, 蔬菜)	八寶粥 (紅豆, 綠豆, 黑糯米, 麥片, 洋薏仁, 桂圓肉, 二砂)
3/18	二 香菇燒賣	糙米飯+古早味肉燥+鐵板豆芽+有機蔬菜+大滷湯 (豬肉, 洋蔥) (綠豆芽, 蔬菜) (竹筍, 木耳)	什錦水果
3/19	三 肉燥米粉湯 (細米粉, 豬絞肉, 大白菜, 紅蘿蔔)	小米飯+客家鹹豬肉+黎麥毛豆干丁+季節時蔬+米苔目鹹湯 (豬肉, 蔬菜) (紅藜, 毛豆, 豆干) (米苔目, 豆芽菜)	胚芽藍莓蛋糕
3/20	四 蛋花雞絲麵 (雞絲麵, 小白菜, 雞蛋)	薏仁飯+三杯雞+洋蔥炒蛋+有機蔬菜+榨菜三絲湯 (雞肉, 九層塔)	綠豆薏仁湯 (綠豆, 薏仁, 二砂)
3/21	五 瓜仔玉米肉茸粥 (豬絞肉, 生香菇, 玉米粒, 碎瓜)	白米飯+粉蒸排骨+螞蟻上樹+季節時蔬+田園鮮蔬湯 (豬肉, 芋頭) (冬粉, 豬肉, 蔬菜) (鮮菇, 蔬菜)	檸檬愛玉
3/24	一 起司捲+豆漿	麥片飯+日式咖哩雞+照燒魷魚丸+有機蔬菜+味噌湯 (雞肉, 蔬菜) (柴魚片, 蔬菜)	中華拉麵 (拉麵, 高麗菜, 木耳, 豬肉絲)
3/25	二 高麗菜水餃	白米飯+炸魚薯條+什錦鮮瓜+有機蔬菜+椰香紫芋露 (魚肉, 薯條) (西谷米, 椰漿, 芋頭, 奶粉)	什錦水果
3/26	三 白菜鮮肉湯麵 (白油麵, 豬肉絲, 小白菜)	糙米飯+蔥燒肉片+綜合滷味+季節時蔬+蘿蔔湯 (豬肉, 蔥) (油豆腐, 蔬菜)	葡萄吐司+鮮奶
3/27	四 滷肉湯板條 (板條, 豬肉絲, 高麗菜)	燕麥飯+大阪燒烘蛋+三鮮白菜+有機蔬菜+菇菇蔬菜湯 (雞蛋, 蔬菜) (大白菜, 蝦米)	地瓜甜湯
3/28	五 吻仔魚鹹粥 (吻仔魚, 菠菜, 雞蛋)	紅藜飯+蜜汁腰果雞+醬炒蘿蔔糕+季節時蔬+昆布玉米湯 (雞肉, 腰果)	小圓鬆餅
3/31	一 草莓奶酥三明治+鮮奶	奶黃包+里肌肉排+什錦鮮菇+有機蔬菜+招牌鹹粥 (奶黃包+豬排+菇類, 蔬菜+有機蔬菜+玉米粒, 絞肉, 白米)	味噌拉麵 (拉麵, 香菇, 青菜, 豆腐)

*餐點內容將視實際情形彈性調整 *每日皆附水果一份, 週二下午點心享用水果兩份

*如幼生有過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、大豆、魚、含麩質穀物及其製品等)

請家長通知導師特別留意, 謝謝您!