

三重區五華國民小學附設幼兒園105年3月餐點表

日期	星期	早點	午餐						午點
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他	
1	二	高鈣牛奶	蕎麥小米飯半碗	蒸蛋	洋芋雞蓉	時令青菜	翡翠小魚羹	時令水果	蘿蔔糕湯
2	三	紅糖饅頭、豆奶	鮭魚炒飯			時令青菜	味噌湯	時令水果	低脂牛乳
3	四	生日蛋糕、柳橙汁	白飯半碗	紅燒雞丁	豆腐鬆	時令青菜	鮮魚湯	時令水果	擔仔麵、滷蛋1/4個
4	五	小兔包、全脂奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令青菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯
7	一	小餐包、麥芽牛奶	水餃4個			時令青菜	玉米濃湯	時令水果	紅豆牛奶湯
8	二	奶油餐包、鮮奶	白飯半碗	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	時令青菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	玉米片碎片奶酪
9	三	小肉包、豆漿	火腿蛋炒飯			時令青菜	白菜肉片湯	時令水果	翡翠吻仔魚粥
10	四	蚵仔麵線	白飯半碗	洋蔥豬柳	菜脯蛋	時令青菜	銀魚莧菜湯	時令水果	小餐包、麥芽牛奶
11	五	肉包1個、米漿半杯	白飯半碗	芝麻里肌	芹菜三絲	時令青菜	魚板時蔬湯	時令水果	赤肉羹麵
14	一	鮭魚三明治、優酪乳	白飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	時令青菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮
15	二	蘇打餅、果汁牛奶	白飯	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	時令青菜	薑絲蛤蠣湯	時令水果	奶油泡芙2個
16	三	火腿三明治、鮮奶	地瓜飯	醬瓜肉絲	青豆仁拌鮭魚	時令青菜	芝麻海芽湯	時令水果	酸辣麵
17	四	雜糧小饅頭、米漿	小米糙米飯半碗	軟溜雞丁	青花炒肉絲	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	捲型果醬起絲土司
18	五	果醬餅乾、牛奶麥片	白飯半碗	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	時令青菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	奶油玉米
21	一	小餐包、麥芽牛奶	水餃4個			時令青菜	酸辣湯	時令水果	紅豆牛奶湯
22	二	起司三明治、米漿	白飯半碗	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	時令青菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	壽司、味噌魚片湯
23	三	土司、鮮奶	蕎麥小米飯半碗	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	時令青菜	迷迭香雞片湯	時令水果	洋芋濃湯
24	四	芋香饅頭、阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	時令青菜	三色豆腐羹	時令水果	台式碎脯粥
25	五	三色小饅頭3個、豆漿	白飯半碗	腰果雞丁	綠花三鮮	時令青菜	金針排骨湯	時令水果	蘇打餅乾、水果優格
28	一	蘿蔔關東煮	白飯半碗	清蒸鱈魚	南洋四色	時令青菜	鮮茄蛋花湯	時令水果	阿華田、果醬小餐包
29	二	三色吐司、鮮奶	白飯半碗	糖醋肉丁	芹菜甜不辣	時令青菜	紅蘿蔔排骨湯	時令水果	雞絲麵
30	三	花捲、豆漿	白飯半碗	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	時令青菜	海結排骨湯	時令水果	烤餅乾、優酪乳
31	四	蘿蔔糕湯	蕎麥小米飯半碗	蔥花炒蛋	洋芋雞蓉	時令青菜	翡翠小魚羹	時令水果	高鈣牛奶

※參考資料：新北市幼稚園餐飲管理工作手冊

※因應市場供需及特殊狀況，餐點會彈性調整，幼兒若有不能食用之食物，請告知老師。

製表：何儷慈

※每日餐點均符合五大類食物之份數，五穀根莖類：2-3份、肉豆魚蛋類：1-2份、蔬菜類：1份、水果：0.5-1份、油脂類：1份。

※自104學年度下學期起實施「4+1安心蔬菜計畫」，由教育部編列預算補助差額，提供有機蔬菜一天，吉園圃蔬菜四天。