

## 五華國小附設幼兒園106年3月份餐點表

日期	星期	早 點	午 餐					午 點	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果
1	三	紅豆麥片湯	白飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	時令蔬菜	銀魚莧菜湯	時令水果	奶酥麵包、鮮奶
2	四	生日蛋糕、柳橙汁	火腿蛋炒飯+時令蔬菜+白菜肉片湯					時令水果	玉米片碎片奶酪
3	五	鮭魚三明治、優酪乳	白飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	關東煮
6	一	豆漿、小肉包	蕎麥小米飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	時令蔬菜	豆腐羹	時令水果	紅豆麵包、阿華田
7	二	蒸餃、豆漿	白飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	時令蔬菜	魷魚羹	時令水果	地瓜麥角湯
8	三	山藥肉末粥	豬肉咖哩香燴飯、時令蔬菜、鯛魚味噌湯					時令水果	芋泥麵包、麥茶
9	四	奶油玉米	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	時令蔬菜	海結玉米湯	時令水果	蘿蔔糕湯
10	五	銀絲卷、鮮奶	油飯+時令蔬菜+番茄蛋花湯					時令水果	早餐穀片、鮮奶酪
13	一	雜糧小饅頭、鮮奶	水餃、酸辣湯					時令水果	捲型果醬起司土司
14	二	皮蛋瘦肉粥	蕎麥飯	紅燒肉	咖哩洋芋	時令蔬菜	豆腐羹	時令水果	優酪乳
15	三	奶皇包、米漿	白飯	三杯雞	鮮味蛋	時令蔬菜	菱角排骨湯	時令水果	奶油泡芙
16	四	草莓土司、豆奶	白飯	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	時令蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	時令水果	綠豆薏仁牛奶
17	五	玉米脆片、鮮奶	蕎麥小米飯	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	時令蔬菜	迷迭香雞片湯	時令水果	餛飩湯
20	一	米粉湯	蕎麥小米飯	三杯雞丁	魚香茄子	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	洋芋濃湯、土司
21	二	小餐包、麥芽牛奶	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	壽司、味噌魚片湯
22	三	起司三明治、鮮奶	白飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	時令蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	三色圓甜湯
23	四	芋香饅頭、阿華田	胚芽飯	糖醋魚柳	鮮味蛋	時令蔬菜	三色豆腐羹	時令水果	台式碎脯粥
24	五	香菇竹筍粥	蕎麥小米飯	蒸蛋	洋芋雞蓉	時令蔬菜	翡翠小魚羹	時令水果	綠豆薏仁牛奶
27	一	小兔包、鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯
28	二	蔥花麵包、豆漿	胚芽飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	時令蔬菜	鱈魚丸湯	時令水果	蔬菜通心粉濃湯
29	三	黑糖饅頭、決明子茶	豬肉咖哩香燴飯、時令蔬菜、鯛魚豆腐味噌湯					時令水果	烤餅乾、阿華田
30	四	生日蛋糕、麥茶	白飯	香煎潮雕魚	雪菜豆乾丁	時令蔬菜	冬瓜干貝湯	時令水果	紅豆湯圓
31	五	玉米脆片、鮮奶	白米飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	時令蔬菜	芥菜仁雞湯	時令水果	肉燥米粉湯

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：郭夏如

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

◎ 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、水果類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」，由農業局編列預算補助，提供有機蔬菜一天，吉園圃蔬菜四天。

