

# 新北市土城國中附設幼兒園 111 學年度第 2 學期 3 月餐點表

日期	早點	午餐					午點	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	餐點類別檢核			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		公克	公克	公克	卡	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3/1	生日蛋糕、鮮奶	胚芽米飯	馬鈴薯燒肉	乾煸四季豆	有機蔬菜	胡瓜大骨湯	竹筍鹹粥	28	19	105	701	v	v	v	v
3/2	馬鈴薯蘑菇巧達湯	白米飯	腰果雞丁	蔥燒什錦豆腐	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	水果、優酪乳	26	19	106	702	v	v	v	v
3/3	水果、優酪乳	日式炒烏龍、日式照燒棒棒腿、有機蔬菜、味噌蛋花湯					燕麥片米漿	27	20	97	671	v	v	v	v
3/6	鮮奶、肉包	燕麥飯	豆酥魚片	紅蘿蔔蒸蛋	有機蔬菜	豆芽排骨湯	小餐包、柳橙汁	24	20	99	671	v	v	v	v
3/7	蘿蔔糕、薏仁漿	五穀飯	茄汁肉片	豆包三絲	有機蔬菜	山藥紅蘿蔔湯	水果、優格	26	19	101	679	v	v	v	v
3/8	玉米脆片、鮮奶	白米飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	餛飩湯、水果	27	92	22	670	v	v	v	v
3/9	水果、優酪乳	白米飯	玉米炒雞丁	滑蛋金針燴豆腐	有機蔬菜	紫菜豆芽湯	桂圓粥	26	21	115	748	v	v	v	v
3/10	水果、鮮奶	紅麴炒飯、香椿油豆腐、有機蔬菜、結頭菜雞湯					麵線糊	26	22	104	714	v	v	v	v
3/13	小饅頭、豆漿	白米飯	鳳梨木耳炒肉絲	豆干小黃瓜	有機蔬菜	海節豆腐湯	草莓起司土司	26	20	96	665	v	v	v	v
3/14	馬鈴薯沙拉三明治	燕麥飯	照燒肉片	海結豆干	有機蔬菜	芹香冬瓜湯	水果、優格	26	21	105	709	v	v	v	v
3/15	滑蛋肉絲粥	糙米飯	杏菇燉肉	魷魚芹菜炒豆干	有機蔬菜	木耳魚片湯	鮮奶、小餐包、水果	25	23	96	692	v	v	v	v
3/16	豬肉包子、水果	雜糧飯	京都排骨	蔥香吻仔魚蛋	有機蔬菜	蔬菜湯	綠豆沙牛奶	26	21	98	684	v	v	v	v
3/17	水果、優酪乳	金瓜米粉、蠔油嫩雞片、有機蔬菜、番茄豆腐湯					雞茸玉米粥	26	20	110	717	v	v	v	v
3/20	麥芽牛奶、小餐包	白米飯	京醬豬柳	芹香豆干	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	紅豆紫米粥、水果	29	99	22	709	v	v	v	v
3/21	銀絲卷、優酪乳	糙米飯	蘋果雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	芝麻海芽湯	芋頭湯、水果	28	21	98	690	v	v	v	v
3/22	香蕉法式吐司、鮮奶	燕麥飯	彩椒肉片	鮮菇燴豆腐	有機蔬菜	絲瓜鮮菇湯	紅豆沙牛奶、水果	27	21	110	738	v	v	v	v
3/23	麥香小饅頭、薏仁牛奶	燕麥飯	烤小翅腿	豆芽炒火腿	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	鮮肉米粉湯、水果	31	106	18	712	v	v	v	v
3/24	水果、鮮奶	火腿鮮蔬拌飯、橙汁雞丁、有機蔬菜、枸杞山藥湯					芋頭蓮子湯	28	19	107	714	v	v	v	v
3/25	小兔包、鮮奶	白米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	捲型果醬起絲土司、水果	28	101	21	711	v	v	v	v
3/27	三色小饅頭、豆漿	白飯半碗	腰果雞丁	綠花三鮮	有機蔬菜	紫菜金菇湯	蘇打餅乾、水果優格	32	22	108	761	v	v	v	v
3/28	地瓜三明治、薏仁漿	白米飯	蘿蔔燒肉	番茄豆包	有機蔬菜	竹筍大骨湯	水果、優格	25	18	102	665	v	v	v	v
3/29	水果、鮮奶	紫米飯	豆腐漢堡排	絲瓜粉絲	有機蔬菜	芹香丸片湯	玉米濃湯、烤麵包塊	28	21	103	708	v	v	v	v
3/30	五寶粥	白米飯	三色雞丁	塔香杏鮑菇	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果、優酪乳	27	19	108	712	v	v	v	v
3/31	餛飩湯	番茄洋蔥鮭魚炒飯、有機蔬菜、鱈魚丸子湯					水果、優酪乳、小餐包	27	19	98	667	v	v	v	v

📣 本園一律使用國產豬🐷、牛🐮肉食材。由食材供應商-旭歲企業有限公司提供

\* 備註：此菜單為循環式菜單，餐點內容配合時令季節設計，如遇特殊狀況將做適時彈性調整，敬請見諒！（若孩子對某些食物過敏或不適，請先告知老師，謝謝您！）

