

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 | 蔥香叻仔魚蛋 | 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！）

