

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 111 學年度第二學期 3 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	每日食物類別一覽表			
			主食	主菜	副菜	有機蔬菜	湯	其他		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	三	什錦湯麵	五穀飯	馬鈴薯燉肉	煎荷包蛋	小松菜	黃瓜排骨湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
2	四	蔥抓餅+豆漿	香米飯	三杯雞	蔥花蛋	福山菜	玉筍鮮菇湯	水果	芝麻包+養生茶	✓	✓	✓	✓
3	五	生日蛋糕+鮮奶	海鮮燴飯	紅糟肉		廣島菜	台式肉羹湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
6	一	鍋燒意麵	地瓜飯	塔香鹹酥雞	干貝蒸蛋	小松菜	蕃茄蛋花湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
7	二	小肉包+豆米漿	芝麻飯	滷雞翅	煎雞蛋豆腐	福山菜	金針排骨湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
8	三	白菜餛飩湯	五穀飯	瓜子肉燥	胡蘿蔔炒蛋	荷葉菜	味噌豆腐湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
9	四	黑糖饅頭+鮮奶	香米飯	紅燒魚片	鮮菇四季豆	青江菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	雞蛋糕+養生茶	✓	✓	✓	✓
10	五	蘿蔔糕湯	雞肉咖哩飯	烤雞捲		小白菜	蘿蔔丸子湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
13	一	蛋香雞絲麵	地瓜飯	香煎豬肉排	蕃茄炒蛋	味美菜	香菇雞湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
14	二	起司饅頭+米漿	芝麻飯	滷小雞腿	三杯杏鮑菇	廣島菜	牛蒡雞湯	水果	綜合 QQ 芋園	✓	✓	✓	✓
15	三	什錦冬粉湯	五穀飯	蔥爆豬柳	菜圃蛋	波士頓	味噌豆腐湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
16	四	銀絲卷+鮮奶	香米飯	鳳梨蝦球	韭菜甜不辣	青油菜	山藥排骨湯	水果	蒸地瓜+養生茶	✓	✓	✓	✓
17	五	皮蛋瘦肉粥	肉燥乾麵	滷豆干海帶	滷烏蛋	黑葉菜	蘿蔔肉羹湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
20	一	田園蔬菜粥	地瓜飯	糖醋雞丁	煎雞蛋豆腐	小松菜	蕃茄蛋花湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
21	二	蔥抓餅+鮮奶	芝麻飯	古早味滷肉	三色蛋	小白菜	香菇雞湯	水果	雞蛋糕+養生茶	✓	✓	✓	✓
22	三	什錦烏龍麵	雞肉咖哩飯	炸花枝丸		山菠菜	金針排骨湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
23	四	蘿蔔糕湯	五穀飯	京都排骨	洋蔥炒蛋	黑葉菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
24	五	小肉包+米漿	香米飯	油雞	胡蘿蔔炒蛋	青油菜	牛蒡雞湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
25	六	白菜餛飩湯	海鮮炒麵	龍鳳腿		青松菜	海帶排骨湯	水果	水煮蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
27	一	蔬菜鍋燒麵	地瓜飯	香煎雞腿排	紅燒豆腐	小松菜	玉筍鮮菇湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
28	二	牛奶球+豆漿	高麗菜水餃			荷葉菜	玉米濃湯	水果	銅鑼燒+果汁	✓	✓	✓	✓
29	三	起司饅頭+米漿	五穀飯	糖醋魚柳	韭菜甜不辣	福山菜	紫菜蛋花湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
30	四	香菇雞肉粥	芝麻飯	洋蔥豬柳	玉米烘蛋	優愛菜	山藥排骨湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
31	五	雞絲冬粉湯	兒童節大餐						水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

教師李姿瑩

主任：

幼兒園郭佳惠

校長/園長：

校長王淑芬

備註：

(一)依「幼兒園教保服務實施準則」第12條：本園提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點。以自行烹煮方式為原則，其供應原則如下：

1. 營養均衡、衛生安全及易於消化。 2. 少鹽、少油、少糖。 3. 避免供應刺激性及油炸類食物。

4. 每日均衡提供六大類食物。 5. 本園肉類食材，採用國內在地豬肉，向錦棟商行採買。

(二)每月發餐點表給家長參閱，若孩子身體有特殊狀況需要個別調整，請家長再跟老師說。