

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 110 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	二	蛋香雞絲麵	五穀飯	毛豆雞丁	三杯杏包菇	高麗菜	海帶蛋花湯	水果	養生小米粥	✓	✓	✓	✓
2	三	小肉包/米漿	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	魚香茄子	蘿蔓菜	山藥雞湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
3	四	田園蔬菜粥	地瓜飯	滷小雞腿	煎雞蛋豆腐	黑葉菜	玉米排骨湯	水果	芝麻包+養生茶	✓	✓	✓	✓
4	五	生日蛋糕/豆漿	肉燥乾麵	滷豆乾	滷鳥蛋	青松菜	台式肉羹湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
7	一	鍋燒烏龍麵	香米飯	糖醋魚柳	韭菜甜不辣	小松菜	玉筍鮮菇湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
8	二	白菜餛飩湯	五穀飯	香煎雞腿排	紅燒豆腐	小白菜	蛤蠣冬瓜湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
9	三	銀絲卷+米漿	雞肉咖哩飯	紅燒肉		青松菜	玉米濃湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
10	四	雞絲冬粉	地瓜飯	香煎豬肉排	絲瓜蒸蛋	福山菜	牛蒡雞湯	水果	紅豆小湯圓	✓	✓	✓	✓
11	五	玉米肉末粥	海鮮炒麵	烤雞捲		山菠菜	山藥排骨湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
14	一	什錦湯麵	香米飯	馬鈴薯燉肉	蔥花蛋	青油菜	香菇雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
15	二	蔥抓餅/豆漿	五穀飯	三杯雞	玉米炒蛋	黑葉菜	玉筍鮮菇湯	水果	堅果玉米脆片	✓	✓	✓	✓
16	三	起司饅頭/米漿	芝麻飯	紅燒魚片	螞蟻上樹	小芥菜	黃瓜排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
17	四	清粥小菜	地瓜飯	鳳梨蝦球	煎荷包蛋	A 菜	蘿蔔丸子湯	水果	綜合 QQ 芋園	✓	✓	✓	✓
18	五	蘿蔔糕湯	雞肉咖哩飯	紅燒肉		塔菇菜	紫菜蛋花湯	水果	奶皇包+牛奶	✓	✓	✓	✓
21	一	鍋燒麵	香米飯	瓜子肉	韭菜甜不辣	小松菜	玉米排骨湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
22	二	香蔥抓餅/米漿	五穀飯	油雞	三色蛋	小白菜	蘿蔔肉羹湯	水果	蒸地瓜+養生茶	✓	✓	✓	✓
23	三	什錦冬粉湯	芝麻飯	古早味滷肉	煎雞蛋豆腐	福山菜	海帶排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
24	四	黑糖饅頭/豆漿	地瓜飯	三杯雞	番茄炒蛋	青松菜	味噌豆腐湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
25	五	皮蛋瘦肉粥	海鮮燴飯	龍鳳肉排		蘿蔓石	南瓜濃湯		水果+牛奶	✓	✓	✓	✓
28	一	絲瓜麵線	香米飯	京都排骨	胡蘿蔔炒蛋	青油菜	香菇雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
29	二	白菜餛飩湯	五穀飯	香煎雞腿排	三杯杏包菇	黑葉菜	玉筍鮮菇湯	水果	水煮蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
30	三	蛋香雞絲麵	香米飯	洋蔥豬柳	煎荷包蛋	青江菜	冬瓜蛤蠣湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
31	四	蔥抓餅/豆漿	五穀飯	油雞	菜圃蛋	小芥菜	金針排骨湯	水果	堅果玉米脆片	✓	✓	✓	✓

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 6. 本園未使用輻射福染食品

(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，麻煩家長再跟老師說。