

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 114 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		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
2	一	蔬菜鍋燒麵	香米飯	糖醋魚柳	胡蘿蔔炒蛋	黑葉菜	海帶排骨湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
3	二	草莓吐司+鮮奶	芝麻飯	古早味滷肉	蔥花蛋	青油菜	山藥雞湯	水果	烤地瓜+豆漿	✓	✓	✓	✓
4	三	清粥小菜	五穀飯	京都排骨	香煎荷包蛋	味美菜	冬瓜蛤蜊湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
5	四	水餃蛋花湯	地瓜飯	塔香鹹酥雞	洋蔥炒蛋	小白菜	蘿蔔肉羹湯	水果	黑糖饅頭+鮮奶	✓	✓	✓	✓
6	五	生日蛋糕+鮮奶	咖哩雞肉飯	紅糟肉		荷葉菜	味增豆腐湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
9	一	玉米起司蛋糕+鮮奶	香米飯	滷小雞腿	鮮菇四季豆	青松菜	玉米濃湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
10	二	什錦湯麵	芝麻飯	香煎豬肉排	玉米烘蛋	小松菜	番茄蛋花湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
11	三	起司饅頭+豆漿	五穀飯	檸檬香煎鮭魚	胡蘿蔔炒蛋	福山菜	南瓜濃湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
12	四	義大利肉醬麵	地瓜飯	洋蔥豬柳	香煎豆腐	小白菜	香菇雞湯	水果	水煮蛋+鮮奶	✓	✓	✓	✓
13	五	香菇雞肉粥	什錦炒麵	油雞		山茼蒿	玉筍鮮菇湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
16	一	香蔥抓餅+豆漿	香米飯	塔香鹹酥雞	紅燒豆腐	黑葉菜	紫菜蛋花湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
17	二	銀絲卷+鮮奶	芝麻飯	紅燒魚片	香煎荷包蛋	青油菜	黃瓜丸子湯	水果	甜玉米+豆漿	✓	✓	✓	✓
18	三	雞絲冬粉湯	五穀飯	馬鈴薯燉肉	蔥花蛋	A 菜	蛤蜊雞湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
19	四	小肉包+豆漿	地瓜飯	香煎雞腿排	番茄炒蛋	味美菜	味增豆腐湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
20	五	玉米瘦肉粥	海鮮燴飯	龍鳳腿		蘿蔓菜	玉米蘿蔔湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
23	一	蛋香雞絲麵	香米飯	滷雞翅	玉米炒蛋	荷葉菜	海帶排骨湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
24	二	玉米起司蛋糕+豆漿	芝麻飯	香煎豬肉排	韭菜甜不辣	小松菜	玉米濃湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
25	三	義大利肉醬麵	五穀飯	檸檬香煎鮭魚	洋蔥炒蛋	山茼蒿	番茄鮮菇雞湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
26	四	法式三明治+鮮奶	地瓜飯	三杯雞	香煎豆腐	福山菜	玉筍鮮菇湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
27	五	田園蔬菜粥	肉燥乾麵	滷豆干海帶	滷烏蛋	荷葉菜	排骨蘿蔔湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
30	一	香蔥抓餅+豆漿	香米飯	洋蔥炒雞肉	香煎荷包蛋	青油菜	黃瓜丸子湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
31	二	什錦湯麵	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	鮮菇四季豆	黑葉菜	香菇雞湯	水果	水煮蛋+米漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

教師李姿瑩

主任：

幼兒園主任王淑芬

校長/園長：

校長乃瑞春

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，向正青蔬菜行採買。6. 本校未使用輻射污染食品。
- (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，請家長再跟老師說。

