

新北市三重區光興國小附設幼兒園114學年度第二學期三月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
03月02日	一	黑糖小饅頭 玄米茶	白飯	燴雙菇	三色炒蛋	有機蔬菜	馬鈴薯 蔬菜湯	時令 水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
03月03日	二	鹹湯圓	薏仁飯	油蔥雞	薑絲 海帶芽	有機蔬菜	山藥 排骨湯	時令 水果	肉包 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
03月04日	三	蔬菜玉米粥	什錦炒麵		蝦捲	有機蔬菜	結頭菜湯	時令 水果	牛角麵包 洋甘菊茶	✓	✓	✓	✓
03月05日	四	肉絲米粉湯	地瓜飯	咕咾肉	小黃瓜 甜不辣	有機蔬菜	冬瓜 蛤蜊湯	時令 水果	珍珠丸 蛋花湯	✓	✓	✓	✓
03月06日	五	蛋汁雞絲麵	五穀飯	茄汁 里肌	蝦仁炒 高麗菜	有機蔬菜	竹筍 雞湯	時令 水果	玉米 脆片奶酪	✓	✓	✓	✓
03月09日	一	地瓜吐司 鮮奶	白飯	滷味 三色	花椰炒 時蔬	有機蔬菜	馬鈴薯 羅宋湯	時令 水果	珍珠粉圓	✓	✓	✓	✓
03月10日	二	粿仔條	燕麥飯	蒜泥 白肉	鯖魚 玉米 炒蛋	有機蔬菜	黃瓜 鮮菇湯	時令 水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
03月11日	三	綠豆包 決明子茶	海鮮烏龍麵		黃金 魚塊	有機蔬菜	玉米 蘿蔔湯	時令 水果	草莓北海 道杯 養樂多	✓	✓	✓	✓
03月12日	四	香菇竹筍湯	麥片飯	蘿蔔 燉肉	蛤蜊 絲瓜	有機蔬菜	鮮魚 味噌湯	時令 水果	紅豆 紫米湯	✓	✓	✓	✓
03月13日	五	藍莓 天使蛋糕 葡萄汁	紫米飯	鮭魚 蒸豆腐	碗豆 燴青蔬	有機蔬菜	銀魚 鳧魚湯	時令 水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
03月16日	一	玉米蛋沙拉 三明治 玉米鬚茶	白飯	香菇 燴麵輪	山藥 炒蘆筍	有機蔬菜	青菜 豆腐 蛋花湯	時令 水果	地瓜 小米粥	✓	✓	✓	✓
03月17日	二	芋泥包 糙米漿	薏仁飯	香煎 鮭魚	涼拌 黑木耳	有機蔬菜	蘿蔔 大骨湯	時令 水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
03月18日	三	關東煮	乾意麵		肉燥滷蛋	有機蔬菜	馬鈴薯 玉米 濃湯	時令 水果	原味蔬菜 吐司 決明子茶	✓	✓	✓	✓
03月19日	四	山藥肉末粥	白飯	清蒸 鱈魚	小黃瓜 雞肉	有機蔬菜	蛤蜊 冬瓜湯	時令 水果	紅豆 紫米粥	✓	✓	✓	✓
03月20日	五	奶皇包 桂圓枸杞茶	紅藜麥 飯	紅燒 栗子雞	花枝 炒豆子	有機蔬菜	海帶芽 味噌 豆腐湯	時令 水果	蔬菜起司 丁麵包 草莓 優酪乳	✓	✓	✓	✓
03月23日	一	馬來糕 豆漿	白飯	五寶 珍醬	節瓜炒蛋	有機蔬菜	番茄 豆腐湯	時令 水果	芋頭 西米露	✓	✓	✓	✓
03月24日	二	小籠包 冬瓜茶	紫米飯	蝦仁炒 四季豆	肉絲炒 豆干	有機蔬菜	馬鈴薯 羅宋湯	時令 水果	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓
03月25日	三	銀絲卷 黑芝麻豆奶	雞丁炒飯		翅小腿	有機蔬菜	海鮮 羹湯	時令 水果	全麥吐司 柳橙汁	✓	✓	✓	✓
03月26日	四	及第粥	胚芽 米飯	馬鈴薯 燉肉	花枝 炒青椒	有機蔬菜	黃瓜 貢丸湯	時令 水果	珍珠丸 麥茶	✓	✓	✓	✓
03月27日	五	味噌拉麵	白飯	香菇 肉燥	開陽白菜	有機蔬菜	海帶 結湯	時令 水果	可頌 洋甘菊茶	✓	✓	✓	✓
03月30日	一	鮮奶饅頭 玄米茶	白飯	炸豆腐	山藥 茭白筍	有機蔬菜	紫菜 蛋花湯	時令 水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
03月31日	二	菜包 決明子茶	紅藜 麥飯	三杯雞	青蔬 蝦仁	有機蔬菜	牛蒡 排骨湯	時令 水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓

1. 本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等不適合其過敏體質者食用。幼兒如有對食物過敏者，請家長主動告知班級老師，以免誤食造成身體不適。
2. 本餐點由「統鮮美食股份有限公司-洪雅琇營養師」設計，以少糖少鹽少油調味，季節性食材供應為主，若需適度調整時，敬請見諒！
3. 本園肉類食材採用國產豬肉、牛肉。
4. 本園未使用輻射污染食品。

