

新北市三重區光興國小附設幼兒園113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
3月3日	一	蔬菜麵線	白飯	香菇燒麵輪	三色炒蛋	有機蔬菜	青菜豆腐蛋花湯	時令水果	玉米片鮮奶	✓	✓	✓	✓
3月4日	二	擔仔麵	白飯	玉米雞丁	清蒸南瓜	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	時令水果	肉包 柚子茶	✓	✓	✓	✓
3月5日	三	關東煮	水餃		滷蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	奶酥吐司 決明子茶	✓	✓	✓	✓
3月6日	四	山藥肉末粥	白飯	清蒸鱈魚	小黃瓜雞絲	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
3月7日	五	慶生會	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	五彩蝦仁	有機蔬菜	大頭菜排骨湯	時令水果	黑糖小饅頭 米漿	✓	✓	✓	✓
3月10日	一	馬來糕 豆漿	白飯	五寶珍醬	蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果	芋頭西谷米	✓	✓	✓	✓
3月11日	二	雞絲麵	白飯	炸魚塊	香菇炒四季豆	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	全麥吐司 柳橙汁	✓	✓	✓	✓
3月12日	三	味噌拉麵	雞丁炒飯		地瓜薯條	有機蔬菜	肉羹湯	時令水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
3月13日	四	銀絲卷 黑芝麻豆奶	紫米飯	香菇肉燥	開陽白菜	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	時令水果	珍珠丸 麥茶	✓	✓	✓	✓
3月14日	五	牛角麵包 優酪乳	白飯	馬鈴薯燉肉	香嫩雞柳	有機蔬菜	海帶結湯	時令水果	魚丸湯	✓	✓	✓	✓
3月17日	一	地瓜稀飯	白飯	紅燒油豆腐	番茄滑蛋	有機蔬菜	素鮮菇湯	時令水果	蔬菜吐司 麥芽牛奶	✓	✓	✓	✓
3月18日	二	鮮奶饅頭 冬瓜茶	白飯	滷小翅腿	花椰菜炒玉米筍	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3月19日	三	蘿蔔糕湯	油飯		彩椒雙菇	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	奶皇包 仙草茶	✓	✓	✓	✓
3月20日	四	葡萄麵包 鮮奶	白飯	香煎鮭魚	涼薯絞肉	有機蔬菜	南瓜排骨湯	時令水果	紅白小湯圓	✓	✓	✓	✓
3月21日	五	寧波年糕湯	燕麥飯	三杯雞	凉拌黑木耳	有機蔬菜	銀逾莧菜湯	時令水果	鮮奶酪	✓	✓	✓	✓
3月24日	一	蛋花雞絲麵	白飯	燴雙菇	青豆炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	時令水果	菜包 決明子茶	✓	✓	✓	✓
3月25日	二	鹹湯圓	白飯	玉米雞丁	肉絲炒豆干	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	蘑菇濃湯	✓	✓	✓	✓
3月26日	三	米粉湯	義大利通心麵		什錦花椰菜	有機蔬菜	竹筍雞湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
3月27日	四	洋芋雞肉粥	白飯	洋蔥豬柳	塔香茄子	有機蔬菜	鮮魚豆腐味噌湯	時令水果	起司三明治 薏仁糙米漿	✓	✓	✓	✓
3月28日	五	肉絲湯麵	糙米飯	洋芋絞肉	蝦仁炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	紅豆芝麻吐 司 葡萄汁	✓	✓	✓	✓
3月31日	一	堅果饅頭 鮮奶	白飯	什錦茼蒿	醬燒杏鮑菇	有機蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果	粉圓	✓	✓	✓	✓

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. 本園一律使用國產豬肉食材。

承辦人

園主任

校(園)長

校長鄭秋嬋

教師兼附幼  
保育組長楊玉珠

教師兼  
附幼主任洪翌婷