

崇學國小附幼 112 年 3 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細
3/1	三	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾, 麵粉, 黃豆	香椿抓餅	麵粉, 沙拉油, 香椿
3/2	四	魚鬆米糕	糯米, 絞肉, 魚鬆, 小黃瓜	南瓜濃湯	南瓜, 杏包菇, 玉米
3/3	五	貢丸冬粉湯	貢丸, 冬粉, 豆芽菜, 小白菜, 芹菜	麵包+鮮奶	麵粉, 酵母, 奶油
3/6	一	烏龍湯麵	烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	珍珠丸子	糯米, 豬肉, 蔬菜
3/7	二	燕寶粥	燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米	蘿蔔排骨湯	排骨肉, 蘿蔔
3/8	三	菜包+豆漿	麵粉, 高麗菜, 蔥, 黃豆	紅豆薏仁	紅豆, 薏仁
3/9	四	什錦炒麵	麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	白菜魚丸湯	白菜, 魚丸, 芹菜
3/10	五	香雞麵線	雞肉, 麵線, 高麗菜	蛋糕+鮮奶	麵粉, 雞蛋, 奶油
3/13	一	擔仔麵	麵條, 小白菜, 肉燥	奶油餅	麵粉, 雞蛋, 奶油
3/14	二	廣東粥	玉米, 雞蛋, 絞肉, 白米, 高麗菜	黑輪菜頭排骨湯	黑輪, 菜頭, 排骨
3/15	三	南瓜雜糧饅頭+豆漿	南瓜, 麵粉, 五穀, 黃豆	粉角綠豆湯	粉角, 綠豆
3/16	四	香菇肉羹	香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉	鮮菇冬粉湯	高麗菜, 金針菇, 袖珍菇, 香菇, 肉絲, 冬粉
3/17	五	什錦蛋炒飯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 玉米, 碗豆, 紅蘿蔔	麵包+鮮奶	麵粉, 酵母, 奶油
3/20	一	米苔目湯	米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉	蘿蔔糕	在來米, 菜頭, 絞肉
3/21	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	豆花	黃豆, 糖水
3/22	三	芝麻包+豆漿	麵粉, 芝麻, 黃豆	冬瓜粉圓	冬瓜, 粉圓
3/23	四	鍋燒雞絲麵	雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩
3/24	五	玉米濃湯	紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯	蛋糕+鮮奶	麵粉, 雞蛋, 奶油
3/25	六	鮮菇米粉湯	豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉	地瓜煎餅	麵粉, 地瓜
3/27	一	麵疙瘩湯	麵疙瘩, 肉絲, 蔬菜, 韭菜	水果愛玉	水果, 愛玉
3/28	二	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	鮭魚飯糰	鮭魚, 海苔粉, 美乃滋, 米
3/29	三	黑糖饅頭+豆漿	黑糖, 麵粉, 黃豆	蔬菜煎餅	芹菜, 高麗菜, 麵粉
3/30	四	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	鬆餅	麵粉, 雞蛋, 奶油
3/31	五	炒冬粉	冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅K, 木耳	麵包+鮮奶	麵粉, 酵母, 奶油

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類 營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：

教師侯宜寧

園主任：

教師兼附設
幼兒園主任 王美方

園戳章

