**財團法人天主教會台北教區附設新北市私立恆毅幼兒園 111 年 03 月份營養餐點表**

111.03.01~111.03.31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午    餐 | 下午點心 | 餐點類別檢核 |
| 全榖根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 1 | 二 | 湯餃 | 十穀飯、瓜仔肉、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果 | 排骨小米粥 | v | v | v | v |
| 2 | 三 | 什錦麵 | 鳳梨肉絲蛋炒飯、時令青菜、香菇雞湯、季節水果 | 果醬吐司、牛奶 | v | v | v | v |
| 3 | 四 | 麵疙瘩 | 十穀飯、馬鈴薯燉肉、炒豆干絲、時令青菜、酸菜肉片湯、季節水果 | 關東煮 | v | v | v | v |
| 4 | 五 | 鹹米苔目 | 十穀飯、柳葉魚、蒸蛋、時令青菜、玉米蘑菇南瓜湯、季節水果 | 玉米濃湯 | v | v | v | v |
| 7 | 一 | 地瓜粥 | 十穀飯、瓜子肉燥、洋蔥炒蛋、時令青菜、苦瓜鳳梨雞湯、季節水果 | 奶黃包、豆漿 | v | v | v | v |
| 8 | 二 | 廣東粥 | 十穀飯、三杯雞、滷豆干、時令青菜、山藥薏仁湯、季節水果 | 紅豆小薏仁 | v | v | v | v |
| 9 | 三 | 雞絲麵 | 海鮮咖哩飯、海帶芽湯、季節水果、時令青菜 | 吐司、牛奶 | v | v | v | v |
| 10 | 四 | 肉燥麵 | 十穀飯、香菇肉燥、糖醋天婦羅、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果 | 油豆腐焿 | v | v | v | v |
| 11 | 五 | 蔬菜鹹粥 | 十穀飯、紅燒魚片、蕃茄豆包、時令青菜、大頭菜排骨湯、季節水果 | 鮮奶饅頭、桂圓茶 | v | v | v | v |
| 14 | 一 | 蔬菜麵線 | 十穀飯、滷肉、花生麵筋、時令青菜、黃豆芽湯、季節水果 | 玉米脆片、牛奶 | v | v | v | v |
| 15 | 二 | 蘿蔔糕湯 | 十穀飯、梅干肉燥、蔥花炒蛋、時令青菜、玉米湯、季節水果 | 吐司、米漿 | v | v | v | v |
| 16 | 三 | 瘦肉粥 | 肉絲炒麵、時令青菜、金針排骨湯、季節水果 | 紅豆湯 | v | v | v | v |
| 17 | 四 | 餛飩湯 | 十穀飯、番茄燉雞、紅燒豆腐、時令青菜、蘿蔔湯、季節水果 | 茶葉蛋、麥茶 | v | v | v | v |
| 18 | 五 | 素蚵麵線 | 十穀飯、炒魩魚、蒸蛋、時令青菜、番茄豆包蔬菜湯、季節水果 | 花生豆花 | v | v | v | v |
| 21 | 一 | 什錦湯麵 | 十穀飯、蒜炒雞丁、滷豆干海帶、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果 | 關東煮 | v | v | v | v |
| 22 | 二 | 玉米脆片、牛奶 | 十穀飯、洋蔥肉燥、海帶芽炒蛋、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果 | 小饅頭、豆漿 | v | v | v | v |
| 23 | 三 | 餛飩湯 | 咖哩海鮮飯、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果 | 八寶粥 | v | v | v | v |
| 24 | 四 | 山藥肉末粥 | 十穀飯、味噌豬肉、滷花生豆干、時令青菜、大黃瓜魚丸湯、季節水果 | 吐司、豆漿 | v | v | v | v |
| 25 | 五 | 大滷麵 | 水餃、時令青菜、酸辣湯、水果 | 玉米濃湯 | v | v | v | v |
| 28 | 一 | 雞肉滑蛋粥 | 十穀飯、滷油豆腐、菜脯蛋、時令青菜、大大頭菜湯、季節水果 | 芝麻包、豆漿 | v | v | v | v |
| 29 | 二 | 湯餃 | 十穀飯、瓜仔肉、滷冬瓜麵輪、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果 | 排骨小米粥 | v | v | v | v |
| 30 | 三 | 蔬菜麵線 | 什錦炒飯、時令青菜、金針排骨湯、季節水果 | 玉米脆片、牛奶 | v | v | v | v |
| 31 | 四 | 蔬菜小魚粥 | 十穀飯、蠔油雞、開陽白菜、時令青菜、青菜蛋花湯、季節水果 | 海鮮濃湯 | v | v | v | v |

**★本園一律使用國產豬肉食材。**
★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。
★本園依餐點表提供幼兒餐點，如遇特殊狀況將會調整。