



日期	星期	早點	午餐					午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品									
3月2日	一	水果拼盤 水果2種	小米飯	塔香豆包 生豆包,米包,整條鮑菇,九層塔	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	味噌湯 味噌,豆腐,柴魚片	水果	黑糖地瓜甜湯 地瓜,芋圓,綠豆,黑糖	4.5	2.5	0.6	2	0	1.8	719
3月3日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	玉米肉末 絞肉,玉米粒	黃瓜鮑菇 大黃瓜,鮑魚菇,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果	雞絲麵 雞絲麵,蛋,金針菇,高麗菜	4	1.7	1.5	2	0	1.8	646
3月4日	三	慶生會 蛋糕,豆漿	台式炒麵+香滷豬排+應青+蘿蔔大骨湯 黃油麵,肉絲,高麗菜,木耳+蒜味豬排+應青+白蘿蔔,大骨					水果	滑蛋粥 高麗菜,絞肉,蛋	5.5	2.3	1.5	1	0	2	745
3月5日	四	水果拼盤 水果2種	紫米飯	冬瓜燉雞 雞丁,冬瓜	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	結頭肉絲湯 結頭菜,肉絲	水果	紅豆餐包+福樂鮮乳	4.2	1.7	1.4	2	0.8	1.8	754
3月6日	五	水果拼盤 水果2種	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 肉片,去皮馬鈴薯,番茄	洋蔥甜條 洋蔥,甜條,芹菜	應青	青菜豆腐湯 小白菜,豆腐,大骨	水果	蒸蘿蔔糕	4.8	1.7	1.3	2	0	1.8	697
3月9日	一	水果拼盤 水果2種	紅藜飯	南瓜豆腐煲 豆腐,南瓜,青花菜	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇	-	小饅頭*2+豆漿	4	2.4	1	1	0	1.8	626
3月10日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	結頭燒肉 肉片,結頭菜	拌炒三絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔,芹菜	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果	鳳梨雞湯 雞丁,冬瓜,鹹鳳梨,香菇	3	3	1.6	2	0	1.8	676
3月11日	三	水果拼盤 水果2種	炸醬麵+豆豉蒸魚+應青+番茄蛋花湯 白扁麵,絞肉,碎干丁,洋蔥,三丁,甜麵醬,豆瓣醬+扁魚片,豆豉+應青+番茄,蛋					水果	鮮肉包(桂冠)	4	3	1	2	0	1.8	731
3月12日	四	水果拼盤 水果2種	薏仁飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,木耳	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	起司條麵包+味全鮮乳	4	1.7	1.4	2	0.8	2	749
3月13日	五	水果拼盤 水果2種	五穀飯	洋蔥肉絲 肉絲,洋蔥	冬瓜燴魚羹 冬瓜,魚羹條,紅蘿蔔	應青	結頭大骨湯 結頭菜,大骨	水果	珍珠丸子*3	3.6	2.5	1.7	2	0	1.8	683
3月16日	一	水果拼盤 水果2種	海苔飯	鐵板油腐 油腐丁,黃豆芽,彩椒	海芽蒸蛋 海帶芽,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,大白菜,木耳	-	水煮玉米*1+決明子茶	4	1.7	1	1	0	1.8	574
3月17日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,香菇	焗烤洋芋 去皮馬鈴薯,三丁,洋蔥,乳酪絲	應青	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	水果	肉燥冬粉湯 冬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔	4.2	1.8	1.6	2	0	1.8	670
3月18日	三	香蕉或個份水果	校慶-麵包餐盒(學校自購)					-	-	0	0	0	1	0	0	60
3月19日	四	水果拼盤 水果2種	小米飯	三杯雞 雞丁,小黃瓜,玉米筍,九層塔	白菜滷 大白菜,豆包,紅蘿蔔	應青	黃瓜蛋花湯 大黃瓜,蛋	水果	黑糖餐包+統一鮮乳	4	1.9	1.6	2	0.8	2	769
3月20日	五	水果拼盤 水果2種	麥片飯	麻油肉片 肉片,高麗菜,枸杞	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜,大骨,薑	水果	黃金布丁	3.3	1.5	1.8	2	0.3	2	635
3月23日	一	水果拼盤 水果2種	紅藜飯	香滷豆腐 手工豆腐	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	羅宋湯 高麗菜,番茄,洋蔥	水果	草莓吐司 吐司,果醬	4.2	1.8	0.8	2	0	1.8	650
3月24日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,番茄,九層塔	開陽瓠瓜 瓠瓜,蝦米,木耳	應青	豆薯大骨湯 豆薯,紅蘿蔔,大骨	水果	關東煮 蘿蔔,油腐,甜條,玉米,柴魚片	3.5	1.9	1.8	2	0	1.8	634
3月25日	三	水果拼盤 水果2種	蛋炒飯+蒲燒鯛魚+應青+鮮蔬菇湯 三丁,絞肉,洋蔥,蛋+蒲燒鯛魚+應青+高麗菜,金針菇,木耳,大骨					水果	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	4.5	2.3	1.3	2	0	2	730
3月26日	四	水果拼盤 水果2種	薏仁飯	洋芋燒雞 雞丁,去皮馬鈴薯	培根炒高麗 高麗菜,培根,紅蘿蔔	應青	青瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲	水果	奶黃餐包+福樂鮮乳	4	1.5	1.4	2	0.8	1.8	725
3月27日	五	水果拼盤 水果2種	燕麥飯	干片炒肉絲 肉絲,干片,紅蘿蔔	枸杞燒冬瓜 冬瓜,整條鮑菇,枸杞	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	乾拌水餃*5	4	2.8	1.2	2	0	1.8	721
3月30日	一	水果拼盤 水果2種	紅藜飯	飄香滷味 黑干丁,白蘿蔔,海結	番茄炒蛋 番茄,蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶,結頭菜,香菇	水果	小饅頭*2+麥茶	4	1.8	1.4	2	0	1.8	651
3月31日	二	香蕉或個份水果	糙米飯	南瓜燒肉 絞肉,南瓜	和風豆包 豆包,黃豆芽,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋,大骨	水果	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	3.2	2.9	1.4	2	0	1.8	678

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品。

菜單設計：營養師 陳芮安

主管：幼兒園部主任 劉芷瑩