



# 鳴遠幼兒園三月份營養餐點表(115.03.01-03.31)



日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
2	一	蘿蔔糕湯	五穀飯、馬鈴薯燒肉、滷豆腐、時令青菜、海帶結湯	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
3	二	南瓜瘦肉粥	壽星腿庫飯、時令青菜、馬鈴薯湯	元宵湯圓	✓	✓	✓	✓
4	三	什錦肉絲麵	五穀飯、蔥花蛋、香菇肉燥、青菜、番茄豆腐湯	芋頭瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
5	四	地瓜鮮蔬粥	五穀飯、紅燒滷肉、炒三絲、時令青菜、黃瓜湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6	五	米苔目鹹湯	五穀飯、香酥魚、菇菇燴黃瓜、時令青菜、冬瓜湯	芋頭米粉湯	✓	✓	✓	✓
9	一	翡翠蔬菜粥	五穀飯、紅燒控肉、豆干燴四季豆、時令青菜、牛蒡湯	烏龍肉絲麵	✓	✓	✓	✓
10	二	榨菜肉絲麵	水餃、滷豆干海帶、海帶芽湯	果醬土司 牛奶	✓	✓	✓	✓
11	三	肉絲麵線	五穀飯、瓜仔肉、什錦冬粉、時令青菜、大黃瓜湯	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
12	四	營養脆片、牛奶	五穀飯、雙色蘿蔔燒肉、玉米蛋、時令青菜、酸不辣湯	大滷麵	✓	✓	✓	✓
13	五	湯餃麵	五穀飯、紅燒魚、燻南瓜、時令青菜、紫菜蛋花湯	南瓜瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
16	一	肉絲冬粉湯	五穀飯、醬爆肉絲、蕃茄炒蛋、時令青菜、馬鈴薯湯	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
17	二	米苔目湯	香菇肉絲炒麵、時令青菜、竹筍湯	玉米瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
18	三	什錦麵線	五穀飯、紅燒肉、菜脯蛋、時令青菜、玉米湯	肉絲鮮菇麵	✓	✓	✓	✓
19	四	馬鈴薯蔬菜粥	五穀飯、冬瓜滷肉、菇菇燴豆腐、時令青菜、金針湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
20	五	香菇蔬菜麵	五穀飯、柳葉魚、冬瓜燴香菇、滷白菜、海帶湯	蛋花豆腐細粉	✓	✓	✓	✓
23	一	絲瓜麵線	五穀飯、雙蘿蔔控肉、小黃瓜炒蛋、時令青菜、羅宋湯	豆花甜湯	✓	✓	✓	✓
24	二	玉米瘦肉粥	蔬菜玉米炒飯、時令青菜、蘿蔔湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
25	三	烏龍麵	五穀飯、洋蔥肉燥、芹菜海帶絲、時令青菜、酸菜肉絲湯	營養穀片 牛奶	✓	✓	✓	✓
26	四	地瓜粥、肉鬆	五穀飯、鮮菇炒肉絲、玉米蛋、時令青菜、牛蒡湯	香菇肉絲麵線	✓	✓	✓	✓
27	五	蕃茄蔬菜麵	五穀飯、糖醋魚、洋蔥炒蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯	饅頭、養生茶	✓	✓	✓	✓
30	一	冬菜冬粉	五穀飯、蘿蔔扣肉、芹菜炒豆干、時令青菜、海帶結湯	滑蛋蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
31	二	米苔目湯	水餃、涼拌小黃瓜、玉米湯	番茄肉絲麵	✓	✓	✓	✓

※ 餐後附有水果；餐點菜餚皆配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單將視情況有所更動。  
 ※ 本園一律使用國產豬、牛肉食材。本園肉類食材採用國內在地肉品，向芬芳食材供應商採買，特此告知。  
 ※ 本園未使用輻射污染食品。