

臺南市港尾國小附設幼兒園109學年度第二學期3月份餐點表

日期	星期	上午點心	上午點心	午餐	午餐	水果	下午點心	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3月1日	一											
3月2日	二	雞肉吐司	雞肉、吐司	糙米飯；洋蔥雞丁；紅蘿蔔炒蛋；有機蔬菜；竹筍肉絲湯	白米、糙米、洋蔥、青蔥、雞里肌肉(肉雞)、蒜仁、紅蘿蔔、雞蛋、蒜仁、嫩薑、蚵仔白菜、肉絲(豬後腿)、脆筍	葡萄	味噌湯麵	味噌、麵條、雞蛋、小白菜、胡蘿蔔、木耳、香菇	V	V	V	V
3月3日	三	薯餅 牛奶	馬鈴薯、奶粉	茄汁炒飯；花枝排；高麗菜肉絲湯	毛豆仁、玉米粒、蒜仁、雞蛋、白米、青蔥、肉絲(豬後腿)、糙米、花枝排、高麗菜	棗子	紅豆紫米粥	紅豆、紫米	V	V	V	V
3月4日	四	蘿蔔糕	蘿蔔絲、在來米粉、香菇、紅蔥頭、豬絞肉	糙米飯；瓜仔肉燥；玉米蒸蛋；高麗菜；味噌湯	白米、糙米、蒜仁、青蔥、豬絞肉、花瓜、雞蛋、冷凍玉米粒、高麗菜、紅蘿蔔、青蔥、乾裙帶菜、傳統豆腐	香蕉	銀絲捲 麥茶	銀絲捲、大麥	V	V	V	V
3月5日	五	豬肉漢堡 牛奶	國產豬肉、漢堡包、奶粉	糙米飯；咖哩雞；丁香豆乾；有機蔬菜；菇菇番茄蛋花湯	白米、糙米、洋蔥、大蒜、青蔥、雞里肌(肉雞)、黃皮馬鈴薯、胡蘿蔔、肉絲(豬後腿)、黃豆干、小魚干、嫩薑、小松菜、雞蛋、香菇、金針菇、大番茄	番茄	蝦仁魚片粥	蝦仁、虱目魚、芹菜、香菇、魚丸、米飯	V	V	V	V
3月6日	六											
3月7日	日											
3月8日	一	雞塊 優酪乳	雞肉、優酪乳	糙米飯；沙茶肉片；菜脯蛋；有機蔬菜；高麗菜肉絲湯	白米、糙米、洋蔥、青蔥、大蒜、肉片(豬前腿)、菜脯、雞蛋、嫩薑、有機黑葉白菜、高麗菜、肉絲(豬後腿)	棗子	雞絲蛋麵	雞蛋、白菜、雞絲麵、蟹肉絲、木耳、紅蘿蔔	V	V	V	V
3月9日	二	原味蛋餅	蛋餅皮、雞蛋	糙米飯；三杯雞；蔥燒豆乾；菠菜；關東煮湯	白米、糙米、九層塔、嫩薑、青蔥、大蒜、雞腿丁、洋蔥、肉絲(豬後腿)、小方豆干、菠菜、白蘿蔔、黑輪、米血	香蕉	小肉包 麥茶	小肉包、國產豬肉、大麥	V	V	V	V
3月10日	三	夾蛋吐司 牛奶	雞蛋、吐司	台南魯麵；里肌豬排	油麵、青蔥、白蘿蔔、嫩薑、肉絲(豬後腿)、結球白菜、肉羹、大蒜、調味里肌豬排	橘子	雞蛋布丁	雞蛋布丁	V	V	V	V
3月11日	四	三星蔥餅	三星蔥餅、青蔥	糙米飯；蒲燒鯛魚；螞蟻上樹；高麗菜；紫菜蛋花湯	白米、糙米、蒲燒鯛魚腹肉、冬粉、蒜仁、青蔥、結球白菜、高麗菜、紫菜、雞蛋	棗子	玉米雞肉粥	白米、甜玉米、雞肉、香菇、芹菜	V	V	V	V

3月12日	五	奶酥吐司 牛奶	奶酥果醬、厚片土司	糙米飯；豆豉機；紅蘿蔔 炒蛋；有機蔬菜；高麗菜 海帶芽湯	白米、糙米、洋蔥、青蔥、大蒜、雞腿 丁、紅蘿蔔、雞蛋、蒜仁、嫩薑、蚵仔白 菜、高麗菜、乾群帶菜、嫩薑	芭樂	蛋花湯餃	水餃皮、豬絞肉、高麗 菜、蔥、雞蛋、小白菜	V	V	V	V
3月13日	六											
3月14日	日											
3月15日	一	鮪魚蛋餅 黑豆漿	蛋餅皮、蛋、鮪魚、黑豆 漿	糙米飯；南瓜豬柳；毛豆 滑蛋；有機蔬菜；白菜豆 腐湯	白米、糙米、南瓜、香菇、青蔥、嫩薑、 蒜仁、肉絲(豬後腿)、雞蛋、毛豆仁、豬 絞肉、大蒜、嫩薑、有機小松菜、板豆 腐、小白菜	香蕉	鮮蔬魚蛋湯	高麗菜、胡蘿蔔、黃金 魚蛋、秀珍菇、黑木耳	V	V	V	V
3月16日	二	熱狗捲	國產豬肉、吐司、雞蛋	糙米飯；和風雞腿肉；番 茄炒蛋；高麗菜；玉米排 骨湯	白米、糙米、洋蔥、青蔥、雞腿丁、大 蒜、嫩薑、雞蛋、牛番茄、高麗菜、胡蘿 蔔、蒜苗、嫩薑、豬龍骨、甜玉米	番茄	水煮蛋 紅棗枸杞茶	糯米、國產豬絞肉、紅 棗、枸杞	V	V	V	V
3月17日	三	招牌三明治 牛奶	草莓、奶酥果醬、吐司、 奶粉	肉絲炒麵；香滷雞排；紫 菜蛋花湯	油麵、高麗菜、青蔥、大蒜、肉絲(豬後 腿)、生鮮香菇、嫩薑、雞排(肉雞)、紫 菜、雞蛋	草莓	海苔香鬆飯糰 蛋花湯	海苔、國產豬肉鬆、白 米、雞蛋	V	V	V	V
3月18日	四	雞肉漢堡	雞排、雞蛋、漢堡包	糙米飯；糖醋旗魚；蒲瓜 黑輪；青江菜；翡翠蛋花 湯	白米、糙米、旗魚、洋蔥、胡蘿蔔、青 蔥、大蒜、蒲瓜、黑輪、青江菜、嫩薑、 翡翠、雞蛋	香蕉	珍珠丸子 麥茶	糯米、國產豬絞肉、大 麥	V	V	V	V
3月19日	五			幼兒園戶外教育日								
3月20日	六											
3月21日	日											
3月22日	一	蘿蔔糕 優酪乳	蘿蔔絲、在來米粉、香 菇、紅蔥頭、豬絞肉、優 酪乳	糙米飯；瓜仔肉燥；菜脯 蛋；黑葉白菜；刺瓜黑輪 湯	白米、糙米、青蔥、豬絞肉、花瓜、大 蒜、菜脯、雞蛋、大蒜、嫩薑、有機黑葉 白菜、大黃瓜、黑輪	橘子	養生菇粥	白米、金針菇、秀珍菇、杏 包菇、香菇、枸杞、芹菜	V	V	V	V
3月23日	二	總匯三明治	吐司、雞蛋、火腿、國產 豬肉、小黃瓜、起司、玉 米	糙米飯；回鍋肉片、玉米 蒸蛋；有機蔬菜(田園大 白菜)；海帶芽豆腐湯	白米、糙米、高麗菜、洋蔥、青蔥、火鍋 肉片(豬前腿)、黃豆乾、大蒜、雞蛋、冷 凍玉米粒、結球白菜、胡蘿蔔、生鮮香 菇、乾木耳、嫩薑、傳統豆腐、乾裙帶菜	番茄	鍋燒意麵	意麵、白菜、螃蟹絲、貢 丸、黑木耳、紅蘿蔔、雞蛋	V	V	V	V
3月24日	三	煎餃 牛奶	水餃皮、豬絞肉、高麗 菜、蔥、奶粉	高麗菜玉米粥；花枝排	白米、糙米、高麗菜、玉米粒、青蔥、蒜 仁、去皮雞胸肉(肉雞)、胡蘿蔔、生鮮香 菇、嫩薑、花枝排	橘子	草莓奶酪	草莓醬、奶酪	V	V	V	V

3月25日	四	鮪魚吐司	土司、鮪魚	糙米飯；烏魚；黑輪油 菜；高麗菜；菇菇番茄蛋 花湯	白米、糙米、烏魚、黑輪、有機油菜、青 蔥、大蒜、嫩薑、高麗菜、生鮮香菇、雞 蛋、金針菇、大番茄	芭樂	玉米濃湯麵	甜玉米、火腿、雞蛋、 紅蘿蔔、麵條	V	V	V	V
3月26日	五	玉米蛋餅 牛奶	蛋餅皮、玉米、雞蛋、奶 粉	糙米飯；彩虹雞柳；客家 小炒；有機蔬菜；高麗菜 肉絲湯	白米、糙米、雞里肌肉、四季豆、冷凍玉 米粒、胡蘿蔔、乾木耳、青蔥、大蒜、芹 菜、肉絲(豬後腿)、黃豆干、乾鯡魚、嫩 薑、有機小白菜、生鮮香菇、高麗菜	番茄	蝦仁炒飯	蝦仁、玉米、碗豆、青 蔥、白米、胡蘿蔔、雞 蛋	V	V	V	V
3月27日	六											
3月28日	日											
3月29日	一	果醬吐司 黑豆漿	草莓果醬、吐司、黑豆漿	糙米飯；洋蔥雞丁；三杯 豆干米血；有機蔬菜；冬 瓜排骨湯	糙米、白米、洋蔥、青蔥、雞里雞肉(肉 雞)、蒜仁、嫩薑、九層塔、嫩薑、小方豆 干、米血糕、蒜仁、有機小松菜、冬瓜、 豬龍骨	蘋果	肉燥粿仔湯	粿仔條、胡蘿蔔、小 白菜、蟹肉絲、黑木耳、 國產豬肉燥	V	V	V	V
3月30日	二	蛋堡	雞蛋、漢堡包	糙米飯；南瓜豬柳；番茄 炒蛋；高麗菜；關東煮湯	白米、糙米、南瓜、青蔥、嫩薑、肉絲(豬 後腿)、生鮮香菇、大蒜、雞蛋、牛番茄、 嫩薑、高麗菜、白蘿蔔、黑輪、米血	橘子	鮮奶麥片	鮮奶、麥片	V	V	V	V
3月31日	三	肉鬆蛋餅 牛奶	國產豬肉鬆、雞蛋、蛋餅 皮、奶粉	茄汁豬肉麵；醬燒大排		紫葡萄 綠葡萄 西洋梨 水梨	水果大餐	紫葡萄、綠葡萄、西洋梨、 水梨	V	V	V	V

承辦人：

園主任：

校(園)長：