

# 113年3月餐點表

日期	星期	早點		午餐						午點		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果						
1	五	冬菜油豆腐冬粉		咖哩雞燴飯			時鮮青蔬	蔬菜蛋花湯	水果	地瓜湯	餅乾	✓	✓	✓	✓
2	六	週休二日													
3	日														
4	一	南瓜粥		夏威夷炒飯			時鮮青蔬	玉米濃湯	水果	肉羹麵		✓	✓	✓	✓
5	二	鮮奶吐司	牛奶	五穀飯	三絲炒肉絲	香滷豆干	時鮮青蔬	貢丸湯	水果	大滷麵		✓	✓	✓	✓
6	三	菇菇粥		紫米飯	豬排	紅燒豆腐	時鮮青蔬	枸杞雞湯	水果	關東煮		✓	✓	✓	✓
7	四	地瓜粥	肉鬆	白飯	紅燒雞肉	木耳炒蛋	時鮮青蔬	蘿蔔排骨湯	水果	玉米蔬菜粥		✓	✓	✓	✓
8	五	蔬菜玉米蛋麵		海鮮肉絲炒麵			時鮮青蔬	青菜蛋花湯	水果	紅豆桂圓粥		✓	✓	✓	✓
9	六	週休二日													
10	日														
11	一	香菇鹹粥		雞肉洋蔥蛋炒飯			時鮮青蔬	百匯菇菇湯	水果	排骨酥麵		✓	✓	✓	✓
12	二	黑糖饅頭	豆漿	五穀飯	日式壽喜燒	燴鮮菇	時鮮青蔬	餛飩湯	水果	玉米肉絲蔬菜粥		✓	✓	✓	✓
13	三	陽春麵		木須肉絲炒麵			時鮮青蔬	三絲丸湯	水果	榨菜肉絲麵		✓	✓	✓	✓
14	四	銀魚粥		白飯	洋蔥豬柳	紅絲炒蛋	時鮮青蔬	青菜豆腐湯	水果	古早味板條		✓	✓	✓	✓
15	五	地瓜稀飯	肉鬆	地瓜飯	香Q滷肉	蕃茄炒蛋	時鮮青蔬	蛤蠣湯	水果	麥茶	餅乾	✓	✓	✓	✓
16	六	週休二日													
17	日														
18	一	山藥粥		火腿玉米炒飯			時鮮青蔬	綜合丸湯	水果	酸辣麵		✓	✓	✓	✓
19	二	葡萄吐司	牛奶	五穀飯	醬燒雞丁	炒豆干絲	時鮮青蔬	蘿蔔排骨湯	水果	雞絲麵		✓	✓	✓	✓
20	三	地瓜粥	肉鬆	白飯	紅燒肉	家常豆腐	時鮮青蔬	當歸雞湯	水果	水餃蛋花湯		✓	✓	✓	✓
21	四	蘿蔔糕湯		海鮮肉絲炒麵			時鮮青蔬	紫菜蛋花湯	水果	關東煮		✓	✓	✓	✓
22	五	高麗菜蛋粥		地瓜飯	紅燒控肉	玉米炒蛋	時鮮青蔬	味噌蛋花湯	水果	紅豆桂圓粥		✓	✓	✓	✓
23	六	週休二日													
24	日														
25	一	魚丸冬粉		火腿玉米蛋炒飯			時鮮青蔬	蔬菜蛋湯	水果	海鮮粥		✓	✓	✓	✓
26	二	黑糖饅頭	豆漿	地瓜飯	香菇肉燥	芹菜炒豆干	時鮮青蔬	金針肉絲湯	水果	芋頭粗米粉湯		✓	✓	✓	✓
27	三	清粥	肉鬆	五穀飯	薑汁雞肉	螞蟻上樹	時鮮青蔬	酸辣湯	水果	家常麵		✓	✓	✓	✓
28	四	鮪魚粥		白飯	紅燒肉絲	紅絲炒蛋	時鮮青蔬	鮮菇湯	水果	客家米苔目		✓	✓	✓	✓
29	五	蔬菜蛋麵線		洋蔥肉絲炒麵			時鮮青蔬	蘑菇玉米湯	水果	桂圓枸杞湯	餅乾	✓	✓	✓	✓
30	六	週休二日													
31	日														

每個月用心設計健康飲食好餐點，並且注意營養概念、讓學童不只能夠填飽肚子，而且攝取學齡前生長發育時期所需的營養與熱量，以保持學習態度的穩定性。

1. 食品原料向合法廠商購買進貨並且注意有效日期。
  2. 餐點提供五大類食物，每週至少二次使用雜糧、根莖類取代精緻穀類。
  3. 以上餐點，皆有附湯和當令水果及時令蔬菜為主。
  4. 提供少油、少糖、少鹽、多纖餐點，培養健康飲食概念。
  5. 教師用餐時介紹說明食物種類及宣導均衡飲食之重要性、用餐衛生及禮儀。
  6. 本園餐點採用國產豬肉品，請家長放心。
  7. 「本校（園）未使用輻射污染食品」
  8. 依菜單烹調，菜單公佈家長，並且保留餐點表與當日餐點冷藏三日備查。
- \*若遇特殊狀況更改餐點，不另行通知，敬啟見諒。