花蓮縣壽豐鄉立幼兒園北區分班112年3月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					午點心	餐點類別檢核				自製率
			主食	主菜	副菜　時蔬	湯	水果		全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	
1	三	滑蛋雞絲麵	白飯	瓜子肉燥	清炒波菜	黃瓜排骨湯	水果	玉米濃湯	v	v	v	v	100%
2	四	燕麥片 牛奶	白飯	滷雞腿(切)	玉米炒蛋 炒油菜	蘿蔔排骨湯	水果		v	v	v	v	90%
3	五	青菜豆腐羹	水餃	手工水餃(高麗菜 韭菜)	滷豆乾	酸辣湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%
6	一	小籠包 豆漿	麵條	肉絲蔬菜炒麵	滷雞翅	芹菜貢丸(切)湯	水果		v	v	v	v	90%
7	二	蔬菜瘦肉粥	白飯	雞塊	肉末豆腐 炒高麗菜	香菇雞湯	水果		v	v	v	v	90%
8	三	蔬菜雲吞湯	白飯	蘿蔔燉肉	香蒜地瓜葉	玉米排骨湯	水果	綠豆地瓜湯	v	v	v	v	100%
9	四	玉米片 牛奶	白飯	豆干炒豬五花	炒油菜	紫菜蛋花湯	水果		v	v	v	v	90%
10	五	玉米濃湯	白飯	肉絲蛋炒飯	炒筊白筍	薑片雞湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%
13	一	奶黃包 豆漿	麵條	蘑菇醬鐵板麵	滷油豆腐	青菜蛋花湯	水果		v	v	v	v	90%
14	二	青菜豆腐羹	白飯	咖哩雞丁	綠花椰菜	番茄蛋花湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%
15	三	蔬菜蛋花麵線	白飯	馬鈴薯燉肉	香蒜地瓜葉	黃瓜排骨湯	水果	燒賣 冬瓜茶	v	v	v	v	90%
16	四	玉米濃湯	白飯	蒜泥白肉	絲瓜炒蛋	蔬菜豆腐湯	水果		v	v	v	v	100%
17	五	小籠包 牛奶	水餃	手工水餃(高麗菜 韭菜)	滷豆乾	酸辣湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%
20	一	小兔包 豆漿	麵條	蔬菜肉燥拌麵	滷雞翅	薑絲冬瓜湯	水果		v	v	v	v	90%
21	二	南瓜粥	白飯	雞塊	黃瓜炒雞丁	蔬菜蛋花湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%
22	三	玉米濃湯	白飯	洋蔥炒豬柳	香蒜高麗菜	味噌柴魚豆腐湯	水果	綠豆地瓜湯	v	v	v	v	100%
23	四	海帶芽豆腐羹	白飯	玉米筍炒肉絲	蔥花蛋	蔬菜鮮菇湯	水果		v	v	v	v	100%
24	五	玉米片 牛奶	白飯	肉絲蛋炒飯	炒胡瓜	香菇雞湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%
25	六	燕麥片 牛奶	白飯	滷雞腿(切)	玉米炒蛋 炒油菜	蘿蔔排骨湯	水果	紅豆薏仁湯	v	v	v	v	90%
27	一	小饅頭 豆漿	麵條	肉絲蔬菜炒麵	滷百頁豆腐	酸菜肉片湯	水果		v	v	v	v	90%
28	二	蔬菜瘦肉粥	白飯	香酥花枝丸	白菜滷	花瓜雞湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%
29	三	滑蛋雞絲麵	白飯	瓜子肉燥飯	清炒波菜	海帶芽蛋花湯	水果	肉羹湯	v	v	v	v	100%
30	四	燕麥片 牛奶	白飯	滷雞腿(切)	洋蔥炒蛋 炒油菜	蘿蔔排骨湯	水果		v	v	v	v	90%
31	五	青菜豆腐羹	水餃	手工水餃(高麗菜 韭菜)	滷豆乾	酸辣湯	水果	西點麵包 牛奶	v	v	v	v	90%

1. 餐點設計以符合營養、衛生、均衡為原則，少油、少鹽、少糖，每日提供新鮮蔬果。
2. 鼓勵幼兒多喝白開水，不宜提供含糖飲料及含咖啡因飲品。
3. 餐點內容以時令季節所取得盛產食材為主，若因氣候或特殊因素影響必要時適時變動，以當日出餐食物為準。
4. 在家一定要先吃過早餐喔!點心是為補充幼兒餐與餐之間熱量。
5. 您的寶貝在園所用餐若有任何問題，歡迎隨時與我們交換意見，謝謝!!
6. **本園一律使用國產豬肉.牛肉食材。**