



## 112年3月幼生餐點計畫(本園一律使用國產豬肉食材)

日期：	早 點	午 餐	午 點	餐點類別檢核			
				全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3/1 三	地瓜粥、魚鬆、醬豆腐	南瓜炒米粉、海帶芽湯	芋香西米露、水果	✓	✓	✓	✓
3/2 四	鮮蔬蘿蔔糕湯	白香飯、蔥爆醬肉、木耳干絲、青翠時蔬、番茄蛋花湯	豆漿、玉米蛋吐司、水果	✓	✓	✓	✓
3/3 五	肉燥米粉	魚羹燴飯、大頭菜蛤蠣湯	綠豆薏仁、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
3/06 一	鮮蔬粥	咖哩雞肉飯、花椰菜大骨湯	當歸麵線、水果	✓	✓	✓	✓
3/07 二	榨菜肉絲麵	白香飯、洋蔥滷肉、吻仔魚炒蛋、青翠時蔬、筍絲湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
3/08 三	清粥、豆漿、蔥蛋	白香飯、麵筋肉燥、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	香菇豆腐羹、水果	✓	✓	✓	✓
3/09 四	豆漿、芋香小饅頭	白香飯、蔥香肉燥、紅絲乾片、青翠時蔬、黃豆芽湯	冬瓜粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
3/10 五	玉米濃湯	白香飯、馬鈴薯燒豆輪、青翠時蔬、枸杞魚片湯	鍋燒烏龍麵、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
3/13 一	美味鹹粥	鮮蔬炒麵、滷味喜相逢、蒜頭枸杞雞湯	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
3/14 二	香菇魚羹	白香飯、京醬肉絲、紅燒豆腐、青翠時蔬、菇菇湯	芙蓉鮮蔬麵、水果	✓	✓	✓	✓
3/15 三	地瓜粥、魚鬆、菜圍蛋	雞肉飯、燙青菜、大黃瓜湯	大豆粉條湯、水果	✓	✓	✓	✓
3/16 四	豆漿、奶酥餐包	白香飯、紅燒肉、炒三絲、青翠時蔬、玉米蛋花湯	榨菜肉絲粥、水果	✓	✓	✓	✓
3/17 五	濃湯通心麵	白香飯、素瓜仔肉、青翠時蔬、高麗菜魚片湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
3/20 一	菠菜吻仔魚粥	白香飯、油豆腐滷肉、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	雙色地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
3/21 二	麻油鮮蔬蛋麵線	白香飯、蔥爆肉絲、三杯甜條、青翠時蔬、芹香魚丸湯	芋香肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
3/22 三	清粥、豆漿、紅絲蛋	白香飯、塔香雞丁、青翠時蔬、南瓜針菇湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
3/23 四	豆漿、紅糖小饅頭	白香飯、洋蔥燻肉、彩椒鮑魚菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	麵線羹、水果	✓	✓	✓	✓
3/24 五	肉絲滑蛋粥	白香飯、蘿蔔滷豆輪、青翠時蔬、味噌鮮蔬魚湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
3/25 六	鮮蔬板條	什錦蛋炒飯、吻仔魚寬菜湯 補課日，補 4/3(星期一)	酸辣湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
3/27 一	肉燥紅絲粥	茄香肉醬義大利麵、青翠時蔬、高麗菜豆皮湯	韭香蘿蔔糕、水果	✓	✓	✓	✓
3/28 二	鮮蔬雞絲蛋麵	白香飯、芹香肉絲豆干、番茄炒蛋、青翠時蔬、玉米豆腐湯	紅豆花生湯、水果	✓	✓	✓	✓
3/29 三	地瓜粥、魚鬆、麵筋	白香飯、筍乾扣肉、青翠時蔬、四神湯	鮮蔬豆簽、水果	✓	✓	✓	✓
3/30 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、滷雞腿、毛豆玉米、青翠時蔬、柴魚魚丸湯	小米綠豆甜粥、水果	✓	✓	✓	✓
3/31 五	翡翠肉絲麵	白香飯、三杯菇燒豆腐、青翠時蔬、蘿蔔魚湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓

- ※ 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- ※ 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。
- ※ 每天皆備有當季水果享用。

~~ 正·義·貼·心·小·語 ~~

幼兒對於陌生食物容易產生排斥的態度，請家長鼓勵幼兒從少量開始嘗試，循序漸進練習，提高幼兒對各種食物的接受度，使幼兒能獲得均衡多樣化的健康飲食。