

高雄市私立新國際幼兒園 114 學年度(下) 3 月份餐點表

本園一律使用國產豬肉食材

日期/星期	早上點心	每日均含 1. 五穀根莖類 2. 奶蛋魚肉豆類 3. 蔬菜 4. 水果 四大類營養素	下午點心
3月2日(一)	玉米片/牛奶	蝦仁蛤蜊蔬菜湯飯、水果	綠豆湯
3月3日(二)	雞蛋粥	糙米飯、瓜子肉、番茄炒高麗菜、芹菜魚丸湯	蛋花湯餃
3月4日(三)	銀絲卷/豆漿	小米飯、紅蘿蔔滷肉、時令蔬菜、紫菜蛋花湯、水果	仙草蜜
3月5日(四)	玉米雞肉粥	糙米飯、糖醋排骨、時令蔬菜、香菇雞湯	水果
3月6日(五)	肉燥冬粉	蝦仁蘿蔔絲米苔目、水果	杯子蛋糕
3月9日(一)	吻仔魚粥	蝦仁肉絲炒飯、味噌豆腐魚湯、水果	綠豆湯
3月10日(二)	玉米片/牛奶	小米飯、三杯雞、時令蔬菜、冬瓜蛤蠣湯	檸檬水果愛玉
3月11日(三)	小籠包/豆漿	糙米飯、打拋豬、時令蔬菜、紅棗枸杞雞湯、水果	玉米濃湯
3月12日(四)	菠菜雞蛋粥	紅藜麥飯、鵪鶉蛋滷肉、時令蔬菜、冬瓜軟骨湯	水果
3月13日(五)	蚵仔麵線	高麗菜香菇肉羹麵、水果	牛奶土司
3月16日(一)	玉米片/牛奶	咖哩馬鈴薯雞肉燴飯、水果	牛奶燕麥
3月17日(二)	白菜餛飩湯	味噌烏龍湯麵、水果	關東煮
3月18日(三)	芝麻包/豆漿	高麗菜肉絲炒飯條、大頭菜肉片湯、水果	紅豆湯
3月19日(四)	皮蛋瘦肉粥	糙米飯、蔥燒雞丁、時令蔬菜、薑絲蚵仔湯	水果
3月20日(五)	肉燥麵線	鮭魚蔬菜麵疙瘩、水果	奶酥餐包
3月23日(一)	玉米片/牛奶	鮭魚蔬菜炒飯、冬瓜蛤蜊湯、水果	水煮蛋
3月24日(二)	南瓜粥	紅藜麥飯、蘿蔔滷肉、高麗菜、四神湯	水果山粉圓
3月25日(三)	兔子包/豆漿	紫米飯、洋蔥鳳梨雞丁、蒜香菠菜、冬瓜排骨酥湯、水果	雞絲麵
3月26日(四)	芋頭鹹粥	糙米飯、海帶結滷肉、蒜香青江菜、味噌豆腐魚湯	水果
3月27日(五)	雞肉冬粉	麻醬乾麵、滷蛋、貢丸蛋花湯、水果	蘋果麵包
3月30日(一)	玉米片/牛奶	高麗菜麻油雞丁湯飯、水果	薏仁湯
3月31日(二)	玉米雞肉粥	糙米飯、糖醋雞丁、時令蔬菜、玉米排骨湯	水果

★本園餐點視幼兒所需之營養素與熱量為前提，口味以清淡自然為主，選用健康、營養、自然的食物，且在烹調過程中少油、少鹽、不油炸，讓孩子吃的開心、吃的均衡、吃得健康。

