

東光國小附設幼兒園 3 月份點心

日期	星期	上午點心	下午點心	水果
3/1	三	燕寶玉米粥(燕餃.紅蘿蔔.玉米.白米)	地瓜煎餅+優酪乳	蓮霧
3/2	四	魚皮魚丸冬粉湯(冬粉.魚皮.魚丸.芹菜)	紅豆湯圓+堅果	蓮霧
3/3	五	魚鬆米糕(糯米.絞肉.魚鬆.小黃瓜)+紫菜湯	芝麻牛奶+煎餅	櫻桃
3/6	一	水餃+豆漿	玉米濃湯	雪蜜棗
3/7	二	烏龍湯麵(烏龍麵.肉絲.白菜.蛤蠣)	金牛角+鮮奶+堅果	雪蜜棗
3/8	三	香雞麵線(雞肉.麵線.高麗菜)	蔬菜煎餅+豆奶	橘子
3/9	四	南瓜蔬菜粥(南瓜.白米.高麗菜.絞肉)	白菜虱目魚丸湯(白菜.魚丸.芹菜)+堅果	橘子
3/10	五	水煎包+海帶芽湯	花生仁牛奶+煎餅	草莓
3/13	一	南瓜雜糧饅頭+鮮奶糙米漿	溫沙拉(小黃瓜.紅蘿蔔.蛋.玉米.沙拉醬.堅果)	青葡萄
3/14	二	擔仔麵(麵條.小白菜.肉燥)	三明治+堅果+麥茶	青葡萄
3/15	三	廣東粥(玉米.雞蛋.絞肉.白米.高麗菜)	地瓜綠豆湯+鮮奶	木瓜
3/16	四	香菇肉羹(香菇.筍絲.高麗菜.雞蛋.豬肉)	南瓜濃湯(南瓜.杏包菇.玉米)+堅果	木瓜
3/17	五	蘿蔔糕+蛋花湯	牛奶+煎餅	香蕉
3/20	一	芝麻包+鮮奶糙米漿	冰心地瓜+枸杞茶	蓮霧
3/21	二	米苔目湯(米苔目.小白菜.韭菜.豬肉)	蛋糕+蜜茶+堅果	蓮霧
3/22	三	雞蓉玉米粥(雞肉.高麗菜.玉米.白米)	起司煎餅+優酪乳	芭樂
3/23	四	紅蘿蔔玉米濃湯(紅蘿蔔.蛋.玉米.馬鈴薯)	蔬菜餛飩湯+堅果	芭樂
3/24	五	蔥抓餅+蔬菜湯	溫沙拉(小黃瓜.紅蘿蔔.蛋.玉米.沙拉醬)	小蕃茄
3/25	六	鮮菇米粉湯(豆芽菜.小白菜.韭菜.香菇.肉絲.米粉)	紅豆豆花	香蕉
3/27	一	包子+豆漿	南瓜濃湯	水果
3/28	二	煎餃+紫菜湯	紅蘿蔔小饅頭+鮮奶+堅果	水果
3/29	三	莧菜吻魚粥	紅豆紫米粥+玉米奶酪	木瓜
3/30	四	肉絲蛋麵線(肉絲.雞蛋.紅麵線.高麗菜)	關東煮(黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔)+堅果	木瓜
3/31	五	蒸玉米+蛋花湯	燕麥奶+杏仁酥	水果

註：1.點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚...等)將彈性調整。

2.時令水果每日供應，但因配合國小營養午餐招標周期(3週一次)進行採購，故月中將再次公告水果招標後的品項。

3.藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。

4.黃底字為護眼保健餐。

5.每周提供3天的乳製品補充幼兒鈣質；3次堅果均衡幼兒營養。含糖飲品每周不超過3次。

6.本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。



承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林義順