

## 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	五	水餃(高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉)	台式馬卡龍+枸杞紅棗茶+堅果	香蕉
3/4	一	肉包+豆漿	鮭魚蛋沙拉(鮭魚、水煮蛋、葡萄乾、南瓜子)+牛奶	草莓
3/5	二	水煎包+海帶芽湯	全麥吐司+堅果+豆奶	草莓
3/6	三	香雞麵線(雞肉, 麵線, 高麗菜)	南瓜濃湯(南瓜, 杏鮑菇, 玉米)	蓮霧
3/7	四	燕寶粥(燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米)	地瓜綠豆湯+堅果	橘子
3/8	五	烏龍湯麵(烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蠣)	玉米脆片+牛奶+堅果	無籽葡萄
3/11	一	南瓜雜糧饅頭+糙米漿	黑糖牛奶紅豆湯(紅豆、黑糖)	蜜棗
3/12	二	麵疙瘩湯(麵疙瘩, 肉絲, 蔬菜, 韭菜)	魚皮魚丸湯(魚皮, 魚丸, 芹菜)+堅果	蜜棗
3/13	三	香菇肉羹(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	水煮玉米+豆奶	蓮霧
3/14	四	滑蛋瘦肉粥(高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米)	蛋糕+堅果	香瓜
3/15	五	鍋貼+豆漿	芝麻包+紅棗茶	蓮霧
3/18	一	菜包+黑芝麻豆漿	蘿蔔排骨湯(白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨)	芭樂
3/19	二	米苔目湯(米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉)	羅宋麵包+堅果	芭樂
3/20	三	肉絲蛋麵線(肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜)	珍珠丸子+優格	西瓜
3/21	四	虱目魚粥(虱目魚, 米, 芹菜)	香菇雞湯	蓮霧
3/22	五	蔥抓餅+蔬菜湯	鮮果沙拉+牛奶+堅果	香蕉
3/25	一	黑糖饅頭+米漿	綠豆沙牛奶(綠豆、牛奶)	水果
3/26	二	豆菜麵(豆芽菜, 肉燥, 麵條)	鮮奶吐司+堅果+豆奶	水果
3/27	三	紅蘿蔔玉米濃湯(紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯)	壽司+優酪乳	西瓜
3/28	四	鮭魚玉米粥(鮭魚, 玉米, 白米, 洋蔥)	關東煮+堅果(黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔)	橘子
3/29	五	蘿蔔糕+蛋花湯	奶油胚芽餅+牛奶+堅果	水果

備註：

- 點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚…等)將彈性調整。
- 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。
- 藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
- 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。
- 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
- 綜合堅果(Hoody's 精緻果乾混綜合果仁)含腰果、杏仁、南瓜籽及花生製品，若幼兒有食物過敏疑慮請告知老師。



承辦人：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：林義順