

109-2 東光國小附設幼兒園 2.3 月份點心

| 日期   | 星期 | 上午點心                     | 下午點心      | 水果       |
|------|----|--------------------------|-----------|----------|
| 2/22 | 一  | 水餃(高麗菜.絞肉.蔥)+蛋花湯(雞蛋)     | 黑糖饅頭+枸杞茶  | 茂谷       |
| 2/23 | 二  | 紅蘿蔔煎餅+紫菜湯+堅果             | 全麥葡萄餐包+鮮奶 | 茂谷       |
| 2/24 | 三  | 魚皮魚丸冬粉湯(魚皮.魚丸.芹菜.冬粉)     | 鮮奶+堅果     | 蓮霧.西瓜.木瓜 |
| 2/25 | 四  | 滑蛋瘦肉粥(高麗菜.雞蛋.豬肉.白米)      | 鬆餅+豆漿     | 香蕉       |
| 2/26 | 五  | 白煮蛋+蔬菜豆腐湯(小白菜.豆腐)        | 優格+堅果     | 香蕉       |
| 3/2  | 二  | 玉米蛋餅+米漿+堅果               | 紅蘿蔔小饅頭+豆奶 | 香蕉       |
| 3/3  | 三  | 三明治(吐司.起司.小黃瓜.蛋)+蛋花湯(雞蛋) | 優酪乳+堅果    | 木瓜.香瓜.蓮霧 |
| 3/4  | 四  | 枸杞山藥粥(山藥.枸杞.絞肉.白米)       | 蔥油餅+豆漿    | 西瓜       |
| 3/5  | 五  | 炒意麵(意麵.豬肉.高麗菜.紅K.木耳.蛤蠣)  | 鮮奶+堅果     | 芭樂       |
| 3/8  | 一  | 吐司夾蛋(雞蛋.吐司.沙拉醬)+紫菜湯(紫菜)  | 地瓜煎餅+豆漿   | 水果       |
| 3/9  | 二  | 鮮菇米粉湯(鮮菇.蔬菜.肉絲.米粉)+堅果    | 小北歐麵包+鮮奶  | 水果       |
| 3/10 | 三  | 鮪魚飯糰+豆腐湯                 | 豆奶+堅果     | 西瓜.芭樂.木瓜 |
| 3/11 | 四  | 南瓜濃湯(南瓜.杏包菇.玉米.絞肉)       | 蘿蔔糕+枸杞茶   | 香蕉       |
| 3/12 | 五  | 肉絲蛋麵線(肉絲.雞蛋.紅蔥頭.高麗菜)     | 鮮奶+堅果     | 水果       |
| 3/15 | 一  | 小肉包(高麗菜.豬肉.蔥)+豆漿         | 香椿抓餅+優酪乳  | 水果       |
| 3/16 | 二  | 南瓜蔬菜粥(南瓜.白米.高麗菜.絞肉)+堅果   | 綜合沙拉麵包+鮮奶 | 水果       |
| 3/17 | 三  | 饅頭夾蛋+蔬菜湯                 | 豆奶+堅果     | 木瓜.蓮霧.西瓜 |
| 3/18 | 四  | 虱目魚粥(魚肉.芹菜.白米)           | 紅豆湯圓      | 芭樂       |
| 3/19 | 五  | 紅蘿蔔玉米濃湯(紅蘿蔔.蛋.玉米.馬鈴薯)    | 鮮奶+堅果     | 水果       |
| 3/22 | 一  | 水煎包(絞肉.高麗菜.蔥)+蛋花湯(雞蛋)    | 紅蘿蔔小饅頭+豆漿 | 水果       |
| 3/23 | 二  | 菠菜粥(菠菜.白米.豬肉))           | 奶油香捲麵包+鮮奶 | 水果       |
| 3/24 | 三  | 蘿蔔糕+紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋)         | 優酪乳+堅果    | 西瓜.芭樂.木瓜 |
| 3/25 | 四  | 南瓜玉米濃湯(南瓜.玉米.杏包菇.玉米.絞肉)  | 珍珠丸子+枸杞茶  | 蓮霧       |
| 3/26 | 五  | 陽春麵(麵條.韭菜.白菜.肉燥)         | 鮮奶+堅果     | 水果       |
| 3/29 | 一  | 鍋貼(高麗菜.絞肉.蔥)+紫菜湯(紫菜)     | 堅果饅頭+枸杞茶  | 水果       |
| 3/30 | 二  | 豆菜麵(豆芽菜.肉燥.麵條)+蔬菜湯+堅果    | 金牛角+優酪乳   | 水果       |
| 3/31 | 三  | 鮮菇蔬菜粥(鮮菇.高麗菜.豬肉.白米)      | 鮮奶酪+堅果    | 西瓜.香瓜.木瓜 |

- 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(2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天的乳品補充幼兒鈣質；3次堅果均衡幼兒營養。  
 6.本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。

辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林清海

