

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
3/3	一	黑糖夾蛋饅頭+豆漿	玉米脆片+牛奶	草莓
3/4	二	米苔目湯(米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉)	壽司+堅果	草莓
3/5	三	南瓜蔬菜粥(南瓜, 白米, 高麗菜, 絞肉)	核桃葡萄麵包+鮮奶	橘子
3/6	四	炒冬粉(冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	地瓜紅豆湯+堅果	蓮霧
3/7	五	蘿蔔糕+味增豆腐湯	蛋塔+優酪乳+堅果	芭樂
3/10	一	菜包+豆漿	鮭魚吐司+鮮奶	紅小番茄
3/11	二	鮮菇米粉湯 (豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉)	珍珠丸子+堅果	紅小番茄
3/12	三	雞蓉玉米粥(雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米)	蛋餅+豆奶	小番茄
3/13	四	香菇肉羹(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	什錦愛玉+堅果	蓮霧
3/14	五	香椿抓餅+海帶芽湯	起司乳酪麵包+優酪乳+堅果	珍蜜棗
3/17	一	芝麻包+豆漿	水果總匯+優酪乳	水果
3/18	二	蕃茄肉醬麵(洋蔥, 番茄, 高麗菜, 麵條)	魚皮魚丸湯(魚皮, 魚丸, 芹菜)+堅果	水果
3/19	三	廣東粥(玉米, 雞蛋, 絞肉, 白米, 高麗菜)	羅宋麵包+鮮奶	西瓜
3/20	四	玉米濃湯(蛋, 玉米, 馬鈴薯)	黑糖仙草蜜+堅果	蓮霧
3/21	五	水餃	花生豆花+鮮奶+堅果	水果
3/24	一	南瓜雜糧饅頭+豆漿	烤地瓜+鮮奶	水果
3/25	二	肉燥陽春麵(麵條, 韭菜, 白菜, 豬肉)	鬆餅+堅果	水果
3/26	三	滑蛋瘦肉粥(高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米)	水煮玉米+優酪乳	蓮霧
3/27	四	肉絲蛋麵線(豬肉, 麵線, 雞蛋)	關東煮 (黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔)+堅果	芭樂
3/28	五	水煎包+紫菜湯	奶酪+堅果	水果
3/31	一	紅豆包+豆漿	小可頌+鮮奶	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。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麥麩穀物、大豆、魚類等其製品。

承辦人：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：歐陽兩坤

