

# 110-2 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	二	燕寶粥(燕餃.高麗菜.玉米.白米)+堅果	乳酪蛋糕+鮮奶	水果
3/2	三	紅蘿蔔巧達濃湯(雞蛋.紅k.玉米.馬鈴薯)	豆奶+堅果	蓮霧.西瓜.橘子
3/3	四	紅豆紫米養生粥	蒸地瓜+豆漿	橘子
3/4	五	魚鬆米糕(魚鬆.肉燥.糯米.小黃瓜)	鮮奶+綜合堅果	芭樂
3/7	一	堅果饅頭+豆漿	珍珠丸子+檸檬茶	水果
3/8	二	豬肝苧菜粥(苧菜.豬肝.白米.蔬菜)	紅蘿蔔小饅頭+鮮奶	水果
3/9	三	南瓜玉米濃湯(南瓜.杏包菇.玉米.絞肉)	乳品+堅果	蓮霧.西瓜.橘子
3/10	四	蘿蔔糕+紫菜湯	浮水魚羹 (魚羹.筍絲.高麗菜)	小番茄
3/11	五	蕃茄肉醬麵(洋蔥.番茄.高麗菜.豬肉.麵條)	鮮奶+綜合堅果	水果
3/14	一	米苔目湯(米苔目.豆芽菜.肉絲)	香椿抓餅+枸杞茶	水果
3/15	二	鮮菇蔬菜粥(鮮菇.白米.絞肉)+堅果	葡萄吐司+鮮奶	水果
3/16	三	菠菜吻魚粥	乳品+堅果	蓮霧.西瓜.橘子
3/17	四	麻油雞飯(麻油.米.雞肉.蔬菜丁)+蔬菜湯	紅豆薏仁湯	小番茄
3/18	五	肉包+豆漿	鮮奶+綜合堅果	水果
3/21	一	鮭魚蛋炒飯(雞蛋.鮭魚鬆.白米.洋蔥.蔬菜丁)+海帶芽湯	紅蘿蔔煎餅+決明子茶	水果
3/22	二	鮭魚玉米粥(鮭魚.玉米.白米.蔬菜)+堅果	綜合沙拉麵包+鮮奶	水果
3/23	三	水餃	乳品+堅果	蓮霧.西瓜.橘子
3/24	四	炒意麵(意麵.豬肉.高麗菜.紅K.木耳)	地瓜綠豆湯	橘子
3/25	五	芝麻包+豆漿	鮮奶+綜合堅果	水果
3/28	一	豆菜麵(豆芽菜.肉燥.麵條)	蔬菜餛飩湯	水果
3/29	二	雞蓉玉米粥(雞肉.高麗菜.玉米.白米)+堅果	紅蘿蔔小饅頭+鮮奶	水果
3/30	三	紅蘿蔔巧達濃湯(紅K.鮮菇.玉米.馬鈴薯)	乳品+堅果	蓮霧.西瓜.橘子
3/31	四	起司蛋吐司(起司.小黃瓜.雞蛋.吐司.沙拉醬)+豆漿	玉米鮭魚飯糰+紫菜蛋花湯	小番茄

- 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。



辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林義順