

國立科園實中附設幼兒園106年3月份菜單

| 日期    | 星期 | 早點            | 午 餐  |                           |                             |     |                     | 水果   | 午 點                         | 主食類<br>(份) | 豆肉<br>魚蛋<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(kcal) |
|-------|----|---------------|--|---------------------------|-----------------------------|-----|---------------------|------|-----------------------------|------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|       |    |               | 主食   | 主菜                        | 副菜                          | 青菜  | 湯品                  |      |                             |            |                 |           |           |           |           |              |
| 3月1日  | 三  | 慶生會<br>蛋糕,優酪乳 | 中華炒麵+油三角油腐+青江菜+冬瓜排骨湯<br>白麵,高麗菜,豆芽,香菇,肉絲+三角油腐+青江菜+冬瓜,排骨 |                           |                             |     |                     | 水果   | 叻仔魚粥<br>白米,叻仔魚,蛋,海帶芽        | 4.8        | 1.6             | 1.3       | 1         | 0         | 2         | 635          |
| 3月2日  | 四  | 水果拼盤          | 芝麻飯  | 砂鍋魚片<br>大白菜,紅蘿蔔,魚片,<br>木耳 | 炒雙花<br>青花菜,白花菜,鮑魚菇          | 菠菜  | 肉絲粉絲湯<br>肉絲,冬粉,A菜   | 換優酪乳 | 水煎包+豆漿                      | 5          | 1.5             | 1.5       | 1         | 1         | 2         | 770          |
| 3月3日  | 五  | 餐包+養樂多        | 糙米飯  | 咖哩肉片<br>洋芋,洋蔥,肉片          | 西芹豆包<br>西芹,生豆包,紅蘿蔔          | 油菜  | 黃瓜湯<br>大黃瓜,大骨       | 水果   | 中華花生豆花                      | 5.5        | 1.6             | 1.2       | 1         | 0         | 2.5       | 708          |
| 3月6日  | 一  | 水果拼盤          | 五穀飯  | 茄汁麵腸<br>麵腸,洋蔥,小瓜          | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥,蛋                | 蒲瓜  | 三絲湯<br>紅蘿蔔,金針菇,生木耳  | 換優酪乳 | 桂圓紫米粥<br>桂圓,紫米,紅豆           | 5.3        | 1.7             | 1.1       | 2         | 0         | 2         | 736          |
| 3月7日  | 二  | 水果拼盤          | 海苔飯  | 香菇燒肉<br>冬瓜,生香菇,肉片         | 蕃茄高麗菜<br>蕃茄,高麗菜             | 青江菜 | 蘿蔔鮮菇湯<br>白蘿蔔,生香菇    | 水果   | 肉絲粉絲湯<br>肉絲,小白菜,冬粉,生木耳      | 5          | 1.7             | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 725          |
| 3月8日  | 三  | 水果拼盤          | 彩椒炒飯+香烤鮭魚+油菜+牛蒡鮮菇湯<br>蛋,彩椒,蔥,洋蔥+鮭魚片+油菜+鮑菇,牛蒡,大骨        |                           |                             |     |                     | 水果   | 營養麥片粥<br>麥片,蛋,玉米粒,絞肉,白米     | 4.8        | 1.8             | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 713          |
| 3月9日  | 四  | 水果拼盤          | 糙米飯  | 蘿蔔燒肉<br>白蘿蔔,肉片,紅蘿蔔        | 柴魚蒸蛋<br>香菇,柴魚片,蛋            | 蒲瓜  | 鮮茄洋蔥湯<br>蕃茄,洋蔥,大骨   | 水果   | 菠蘿麵包+鮮乳                     | 5          | 1.6             | 1.3       | 2         | 1         | 2         | 833          |
| 3月10日 | 五  | 杯子蛋糕+養樂多      | 胚芽飯  | 香菇滷肉<br>豆乾,香菇,絞肉          | 黃瓜燴鵪鶉蛋<br>大黃瓜,鵪鶉蛋,生木耳       | 鵝白菜 | 玉米湯<br>玉米粒,大骨       | 水果   | 肉包+米漿                       | 5          | 1.7             | 1.4       | 1         | 0         | 2         | 663          |
| 3月13日 | 一  | 水果拼盤          | 海苔飯  | 蛋香炒毛豆<br>蛋,蔥,毛豆仁          | 紅燒白玉<br>白蘿蔔,小麵輪,紅蘿蔔         | 高麗菜 | 味噌海帶湯<br>海芽,味噌      | 水果   | 花生小湯圓<br>花生,紅豆,小湯圓          | 5          | 1.5             | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 708          |
| 3月14日 | 二  | 水果拼盤          | 地瓜飯  | 洋蔥燒肉<br>洋蔥,肉片             | 筍絲木耳<br>筍絲,木耳,紅蘿蔔           | 青江菜 | 牛蒡蘿蔔湯<br>牛蒡,白蘿蔔,大骨  | 水果   | 小免包*2+豆漿                    | 5          | 1.8             | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 733          |
| 3月15日 | 三  | 水果拼盤          | 紫米飯  | 彩椒肉絲<br>彩椒,蔥,肉絲           | 黃瓜燴山藥<br>小黃瓜,山藥,紅蘿蔔         | 油菜  | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄,蛋       | 水果   | 廣東粥<br>肉絲,小白菜,三丁,蛋          | 4.8        | 1.5             | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 690          |
| 3月16日 | 四  | 水果拼盤          | 五穀飯  | 冬瓜燒肉<br>冬瓜,肉片             | 炒三色<br>玉米粒,小黃瓜,洋芋           | 菠菜  | 結頭菜湯<br>結頭菜,紅蘿蔔,大骨  | 水果   | 起士吐司*1+鮮乳                   | 5          | 1.3             | 1.3       | 2         | 1         | 2         | 810          |
| 3月17日 | 五  | 可頌麵包+養樂多      | (校慶)<br>披薩*10+玉米濃湯<br>玉米粒,洋芋,洗選蛋,洋蔥,奶水                 |                           |                             |     |                     | 水果   | 脆片奶酪                        | 6          | 1.5             | 1.3       | 0         | 1         | 2         | 775          |
| 3月20日 | 一  | 水果拼盤          | 芝麻飯  | 關東煮<br>香菇,白蘿蔔,海片,油<br>腐   | 蒸蛋<br>香菇,青豆仁,蛋              | 高麗菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜,蛋       | 水果   | 肉骨茶湯<br>凍豆腐,肉片,白蘿蔔,<br>肉骨茶包 | 4          | 1.8             | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 660          |
| 3月21日 | 二  | 水果拼盤          | 紫米飯  | 打拋豬肉<br>絞肉,洋蔥,九層塔         | 嫩南瓜<br>南瓜,薑                 | 大白菜 | 黃瓜魚丸湯<br>大黃瓜,魚丸     | 水果   | 香菇肉末粥<br>香菇,絞肉,高麗菜          | 4.8        | 1.5             | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 693          |
| 3月22日 | 三  | 水果拼盤          | 茄汁炒飯+香烤柳葉魚+油菜+山藥蘿蔔湯<br>蕃茄醬,三丁,絞肉,青椒+柳葉魚+油菜+山藥,蘿蔔,排骨    |                           |                             |     |                     | 水果   | 餛飩湯<br>餛飩*3,小白菜,蛋,鮑菇        | 4          | 1.6             | 1.2       | 2         | 0         | 2         | 640          |
| 3月23日 | 四  | 水果拼盤          | 糙米飯  | 青木瓜燴排骨<br>青木瓜,肉角          | 蝦米蒲瓜<br>蝦米,蒲瓜,生木耳           | 大A菜 | 銀芽腐皮湯<br>黃豆芽,生豆包,大骨 | 水果   | 全麥餐包+鮮乳                     | 5          | 1.5             | 1.4       | 2         | 1         | 2         | 828          |
| 3月24日 | 五  | 餐包+養樂多        | 胚芽飯  | 蔥燒肉絲<br>蔥,肉絲,豆干片          | 香炒玉米粒<br>玉米粒,紅蘿蔔,絞肉         | 鵝白菜 | 蕃茄鮮蔬湯<br>蕃茄,西芹,高麗菜  | 水果   | 黑糖饅頭+麥茶                     | 4          | 1.5             | 1.5       | 1         | 1         | 2         | 700          |
| 3月27日 | 一  | 水果拼盤          | 芝麻飯  | 油豆腐<br>手工嫩豆腐              | 白菜油<br>大白菜,紅蘿蔔,麵筋<br>泡,冷凍芋頭 | 大A菜 | 青菜蛋花湯<br>小白菜,蛋      | 水果   | 地瓜綠豆甜湯<br>地瓜,綠豆             | 4          | 1.5             | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 640          |
| 3月28日 | 二  | 水果拼盤          | 紫米飯  | 洋子肉末<br>洋芋,絞肉,紅蘿蔔         | 蛋香高麗菜<br>蛋,高麗菜              | 油菜  | 肉絲粉絲湯<br>肉絲,冬粉      | 水果   | 玉米芙蓉粥<br>玉米,蛋,絞肉            | 4.8        | 1.6             | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 698          |
| 3月29日 | 三  | 水果拼盤          | 柴魚烏龍湯麵+香酥玉米餅*1+青花菜<br>烏龍麵,柴魚片,高麗菜,肉絲,紅蘿蔔,竹輪+玉米餅+青花菜    |                           |                             |     |                     | 水果   | 腰果南瓜濃湯<br>腰果,南瓜,薑,玉米醬       | 4.5        | 1.5             | 1.4       | 2         | 0.1       | 2         | 685          |
| 3月30日 | 四  | 水果拼盤          | 糙米飯  | 糖醋魚片<br>魚片,洋蔥,鳳梨片,蕃<br>茄醬 | 蛋香蒲瓜<br>洗選蛋,蒲瓜,紅蘿蔔          | 菠菜  | 肉骨茶湯<br>白蘿蔔,排骨,肉骨茶包 | 水果   | 果醬吐司+鮮乳                     | 4.5        | 1.6             | 1.4       | 2         | 1         | 2         | 800          |
| 3月31日 | 五  | 杯子蛋糕+養樂多      | 五穀飯  | 冬瓜燒肉<br>冬瓜,肉片             | 紅蘿蔔炒蛋<br>蛋,紅蘿蔔,蔥            | 小白菜 | 玉米排骨湯<br>玉米粒,排骨     | 水果   | 蒸地瓜+明目茶<br>枸杞,決明子           | 5.5        | 1.5             | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 745          |

營養師：

營養師邱子思

幼兒園部主任：

教師兼  
幼兒園部主任 唐玉琪