

及仁幼兒園114年3月餐點表

*讓您的寶貝營養均衡活力滿滿！健康新鮮當令蔬果、溫體豬、雞肉是及仁餐點的重要原則(只用梅花肉及三層肉)，絕不使用冷凍肉品。

*及仁堅持使用非基改無防腐劑的金蘭醬油。主食:五穀雜糧飯、麵食

*米、紅豆、黃豆都買台灣當地農產*一律使用國產豬肉。儘可能使用不加工食材。*不喝奶茶，也不吃餅乾。*兩天購買一次食材當日無新鮮食材會有小小變動，請能包容!每日新鮮水果

日期	星期	上午點心	中餐（每天水果）	下午點心	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
3	一	鮪魚粥	蒸蛋、紅燒豆腐、鮮時蔬、蘿蔔排骨湯	豆香麥片	V	V	V	V
4	二	蛋香蔥花麵線	紅白蘿蔔滷肉、時蔬、紫菜味增湯	紫米枸杞粥	V	V	V	V
5	三	小米雞肉粥	什錦燴飯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
6	四	蔬菜、肉絲細粉	紅蘿蔔炒蛋、翡翠銀魚、時蔬、味增豆腐湯	銀耳小米粥	V	V	V	V
7	五	海鮮粥	梅花肉珈哩燴飯	素食酸辣湯	V	V	V	V
10	一	香菇肉粥	蒸蛋、螞蟻上樹、鮮時蔬、紫菜味增湯	玉米濃湯	V	V	V	V
11	二	蛋香蔥花麵線	麵輪滷肉、時蔬、蔬菜小魚湯	豆香麥片	V	V	V	V
12	三	五穀養生肉粥	肉燥陽春麵、五香海帶	紫米紅豆粥	V	V	V	V
13	四	蚵仔麵線羹	叻仔魚炒蛋、紅燒豆腐、時蔬、肉絲金針湯	銀耳小米粥	V	V	V	V
14	五	洋芋濃湯	肉絲蔬菜蛋炒飯、蘿蔔湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
17	一	小米雞肉粥	蒸蛋、紅燒豆腐、鮮時蔬、紫菜味增湯	素食酸辣湯	V	V	V	V
18	二	玉米滑蛋粥	紅白蘿蔔滷肉、時蔬、味增豆腐湯	大滷麵	V	V	V	V
19	三	鮪魚粥	梅花肉珈哩燴飯	玉米濃湯	V	V	V	V
20	四	香菇肉粥	紅蘿蔔炒蛋、翡翠銀魚、時蔬、白蘿蔔雞骨	蚵仔麵線	V	V	V	V
21	五	海鮮粥	麵輪魯肉、時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆麥仁粥	V	V	V	V
24	一	味增拉麵	蒸蛋、螞蟻上樹、時蔬、肉絲金針湯	銀耳小米粥	V	V	V	V
25	二	玉米滑蛋粥	打拋雞、時蔬、蘿蔔湯	椰奶燕麥甜湯	V	V	V	V
26	三	五穀養生肉粥	櫻花蝦瘦肉香菇、油飯、玉米排骨湯	素食酸辣湯	V	V	V	V
27	四	蚵仔麵線	叻仔魚炒蛋、時蔬、紅燒豆腐、肉絲金針湯	奶油玉米濃湯	V	V	V	V
28	五	洋芋濃湯	肉絲蔬菜蛋炒飯、蘿蔔湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
31	一	小米雞肉粥	蒸蛋、螞蟻上樹、鮮時蔬、紫菜味增湯	紫米紅豆粥	V	V	V	V