

及仁幼兒園115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
2	一	鮪魚粥	蒸蛋、螞蟻上樹、時蔬、肉絲金針湯	豆香麥片	V	V	V	V
3	二	蛋香蔥花麵線	打拋雞、時蔬、蘿蔔湯	紫米粥	V	V	V	V
4	三	小米雞肉粥	櫻花蝦瘦肉香菇..油飯、玉米排骨湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
5	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
6	五	海鮮粥	梅花肉珈哩燴飯(梅花肉洋蔥馬鈴薯毛豆紅蘿蔔)	素食酸辣湯	V	V	V	V
9	一	味增拉麵	蒸蛋、炒叻仔魚、鮮時蔬、紫菜味增湯	玉米濃湯	V	V	V	V
10	二	蛋香蔥花麵線	三色雞肉丁、時蔬、蔬菜小魚湯	豆香麥片	V	V	V	V
11	三	五穀養生肉粥	肉絲蔬菜蛋炒飯、蘿蔔湯	紫米粥	V	V	V	V
12	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
13	五	洋芋濃湯	麵輪魯肉、時蔬、味增豆腐湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
16	一	小米雞肉粥	蒸蛋、螞蟻上樹、時蔬、肉絲金針湯	素食酸辣湯	V	V	V	V
17	二	玉米滑蛋粥	打拋雞、時蔬、蘿蔔湯	大滷麵	V	V	V	V
18	三	鮪魚粥	櫻花蝦瘦肉香菇..油飯、玉米排骨湯	玉米濃湯	V	V	V	V
19	四	香菇肉粥	紅蘿蔔炒蛋、翡翠銀魚、時蔬、味增豆腐湯	蚵仔麵線	V	V	V	V
20	五	海鮮粥	肉燥陽春麵、五香海帶	紅豆麥仁粥	V	V	V	V
23	一	味增拉麵	蒸蛋、炒叻仔魚、鮮時蔬、紫菜味增湯	銀耳小米粥	V	V	V	V
24	二	玉米滑蛋粥	三色雞肉丁、時蔬、蔬菜小魚湯	椰奶燕麥甜湯	V	V	V	V
25	三	小米雞肉粥	肉絲蔬菜蛋炒飯、蘿蔔湯	素食酸辣湯	V	V	V	V
26	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
27	五	洋芋濃湯	麵輪魯肉、時蔬、味增豆腐湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
30	一	味增拉麵	蒸蛋、炒叻仔魚、鮮時蔬、紫菜味增湯	銀耳小米粥	V	V	V	V
31	二	玉米滑蛋粥	打拋雞、時蔬、蘿蔔湯	椰奶燕麥甜湯	V	V	V	V