

臺北市立士林區百齡國小附設幼兒園 110 年 3 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心
			主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品	水果	
1	一	補假							
2	二	奶皇包+決明子	有機五穀飯	糖醋排骨	金沙四季豆	炒高麗菜	玉米湯	水果	芹香米粉湯
3	三	糙米雞蓉粥	叻仔魚炒飯		滷豆腐	炒水蓮	山藥湯	水果	地瓜麵包+鮮奶
4	四	餛飩湯	紫米飯	三杯雞	蒜香筍白	燙菠菜	蘿蔔湯	水果	紅豆湯
5	五	蔬菜吐司+豆漿	藜麥飯	筍絲燉肉	茄汁甜不辣	蒜香蘆筍	薑絲蛤蜊湯	水果	什錦米苔目
6	六	週休二日							
7	日	週休二日							
8	一	葡萄乾麵包+鮮奶	燕麥飯	洋芋燒雞腿	螞蟻上樹	炒高麗菜	冬瓜湯	水果	大滷麵
9	二	叻仔魚粥	有機紫米飯	五香肉燥	蔥燒豆腸	蒜香白花椰	金針肉片湯	水果	紅麵餅乾+決明子飲
10	三	燒賣+紫菜湯	台式炒麵		月亮蝦餅	蒜香龍鬚菜	香菇雞湯	水果	南瓜麵包+豆漿
11	四	素麵線	糙米飯	清蒸鱸魚	麻婆豆腐	炒水蓮	蘿蔔湯	水果	綠豆仁麥片粥
12	五	生日蛋糕+黑豆奶	五穀飯	薑汁燒肉	玉米炒蛋	燙菠菜	味噌海芽湯	水果	水果餐
13	六	週休二日							
14	日	週休二日							
15	一	紅豆核桃麵包+鮮奶	燕麥飯	梅干扣肉	筍絲木耳	炒高麗菜	牛蒡湯	水果	肉燥麵
16	二	冬菜粉絲湯	藜麥飯	蔥燒雞腿	番茄炒蛋	燙A菜	冬瓜排骨湯	水果	蔬菜餅乾+黑豆奶
17	三	田園燕麥粥	豬肉炒板條		烤雞翅	蒜香菠菜	蘿蔔湯	水果	地瓜湯
18	四	芝麻包+豆漿	紫米飯	香芋燉肉	豆干肉絲	炒地瓜葉	玉米湯	水果	蘿蔔糕+蛋花湯
19	五	麻油雞麵線	有機糙米飯	洋蔥燒肉	丁香玉米筍	蒜香龍鬚菜	紫菜湯	水果	全麥吐司+決明子飲
20	六	週休二日							
21	日	週休二日							
22	一	起司麵包+鮮奶	燕麥飯	五香肉燥	叻仔魚炒蛋	燙高麗菜	金針湯	水果	紅豆紫米粥
23	二	糙米瘦肉粥	有機十穀飯	京都排骨	蒜香海帶絲	炒菠菜	香菇雞湯	水果	烤地瓜+決明子飲
24	三	葡萄乾麵包+黑豆奶	雞肉絲飯		綜合滷味	清炒水蓮	蘿蔔湯	水果	水果餐
25	四	蔬菜麥片粥	糙米飯	薑汁燒雞	芹香綜合菇	炒地瓜葉	蛤蜊湯	水果	餛飩湯
26	五	擔仔麵	五穀飯	滷虱目魚肚	毛豆干	炒絲瓜	山藥排骨湯	水果	小紅豆麵包+豆漿
27	六	週休二日							
28	日	週休二日							
29	一	全麥葡萄核桃麵包+鮮奶	紫米飯	台式控肉	竹筍炒肉絲	燙高麗菜	味噌海芽湯	水果	陽春麵
30	二	廣東粥	有機藜麥飯	蒜泥白肉	鮪魚拌玉米	蒜香空心菜	蘿蔔湯	水果	綠豆湯
31	三	玉米濃湯麥片	咖哩豬肉飯		滷蛋	炒水蓮	紫菜湯	水果	豆沙包+豆漿

*本園一律使用原產地為臺灣的豬肉，無供應牛肉。

*部分葉菜類或食材 視時令季節及市場供應情形彈性調整。

*食材來源：生鮮蔬果及豬雞魚蛋類由臺北農產股份有限公司提供；冷凍乾貨、肉類半成品由東昇米糧食品有限公司提供；西點麵包由馬可先生第一股份有限公司提供。

保育組：

主任：