

臺北市文山區景美國小附設幼兒園 113 年 3 月餐點表

3/1	五	蛋香絲瓜粥	紫米飯、紅燒肉、素式小炒、雙菇雞湯、萵苣、芭樂	蔥蛋吐司、豆漿
3/4	一	全豆豆漿&堅果	廣東粥、三杯肉片、小白菜、草莓	洋芋什錦湯
3/5	二	優酪乳&香蕉	藜麥飯、親子丼、鮮菇炒肉絲、豆腐味噌湯、高麗菜、蓮霧	薑汁地瓜撞奶
3/6	三	燕麥奶&香滷蛋	香菇雞飯、香滷豆干、田園排骨湯、花椰菜、芭樂	珍珠丸、銀耳蓮子湯
3/7	四	鮮奶&蒸馬鈴薯	十穀飯、洋蔥燒魚、滷蛋馬鈴薯、枸杞雞湯、莧菜、小番茄	青菜蛋花湯餃
3/8	五	山藥瘦肉粥	紫米飯、打拋豬肉、毛豆芋頭丁、香菇雞湯、高麗菜、芭樂	玉米、豆漿
3/11	一	全豆豆漿&堅果	豬肉咖哩飯、香滷豆包、蕃茄雞湯、萵苣、木瓜	鮮蔬雞絲麵
3/12	二	優酪乳&蘋果	藜麥飯、清蒸鯛魚、金沙杏鮑菇、蓮藕排骨湯、菠菜、葡萄	滷肉麵線
3/13	三	燕麥奶&水煮蛋	炒米苔目、紅燒獅子頭、香菇雞湯、花椰菜、香蕉	牛奶八寶粥
3/14	四	鮮奶&小饅頭	十穀飯、彩蔬雞丁、薑燒油腐、青菜排骨湯、萵苣、小番茄	蘿蔔糕蛋花湯
3/15	五	麻香雞肉粥	紫米飯、瓜仔肉、炒三鮮、黑棗山藥雞湯、高麗菜、芭樂	鍋貼、無糖豆漿
3/18	一	全豆豆漿&堅果	鮭魚炒飯、鳳梨咕咾肉、海帶排骨湯、豆芽菜、鳳梨釋迦	鮮蔬排骨粥
3/19	二	優酪乳&香蕉	藜麥飯、酥炸雞柳條、蕃茄炒蛋、蘿蔔排骨湯、小白菜、蘋果	燕麥粥、肉燥
3/20	三	燕麥奶&香滷蛋	義大利肉醬麵、迷迭香雞排、玉米濃湯、花椰菜、棗子	鮮菇肉絲麵線
3/21	四	鮮奶&蒸地瓜	十穀飯、滷豬腱、麻香杏鮑菇、青木瓜排骨湯、莧菜、蓮霧	蕃茄雞肉麵
3/22	五	蒲瓜肉末粥	紫米飯、糖醋肉片、乾煸四季豆、三絲排骨湯、高麗菜、芭樂	奶油紅豆餅、豆漿
3/25	一	全豆豆漿&堅果	肉絲蛋炒飯、泰式雞腿、玉米蛋花湯、菠菜、木瓜	關東煮
3/26	二	優酪乳&香蕉	藜麥飯、香菇肉燥、洋蔥燴豆包、黃豆芽排骨湯、萵苣、蘋果	菜豆肉末粥
3/27	三	燕麥奶&水煮蛋	鮮蔬肉絲炒麵、香滷排骨、鮮菇玉米湯、花椰菜、葡萄	紅豆紫米湯
3/28	四	鮮奶&蒸南瓜	十穀飯、宮保雞丁、香菇蒸蛋、鮮菇排骨湯、地瓜葉、芭樂	什錦冬粉湯
3/29	五	萵菜雞肉粥	紫米飯、豆腐蒸肉、花生海帶、鯛魚味噌湯、高麗菜、鳳梨釋迦	起司地瓜、豆漿

※本園所提供的肉品及相關製品(例如水餃、鍋貼…)來源,皆為國產並符合CAS標章。

※每日餐點均含全穀、根莖類、魚肉豆蛋奶、蔬菜及水果五大類食物。

※此為預設菜單,會符合菜色供餐。若有天候或供應商等突發因素,或許會稍有更動,恕不另通知。

餐點組:

教保員兼
營養師 王雅玲

園主任:

教師兼
幼兒園主任 李欣蓮

校長:

臺北市文山區
景美國小 康燕玉

