

滿州國小附設幼兒園

三月份營養可口點心食譜

日期		上午點心		下午點心	
		料理名稱	使用食材	料理名稱	使用食材
1	一	★彈性放假一日★			
2	二	牛奶	100%無調整純鮮奶	芝麻包	市售黑芝麻包
		綜合水果盤	蘋果、葡萄	豆漿	非基因改造黃豆漿
3	三	時蔬起司蛋餅	高麗菜、玉米、蛋餅皮、 起司、雞蛋	八寶甜湯	紅豆、綠豆、薏仁、蓮 子、少量砂糖
		豆漿	非基因改造黃豆漿	新鮮水果	水梨
4	四	牛奶	100%無調整純鮮奶	肉絲蛋炒飯	豬肉、雞蛋、白米、糙 米、高麗菜
		綜合水果盤	蘋果、芭樂		
5	五	慶生蛋糕	古早味蛋糕(無奶油)	百菇蔬菜湯	杏包菇、鴻喜菇、香 菇、高麗菜、白蘿蔔
		豆漿	非基因改造黃豆漿	新鮮水果	小番茄
6	六	週休二日			
7	日				
8	一	時蔬冬粉	冬粉、小白菜、紅白蘿 蔔、香菇	冬瓜排骨湯	冬瓜、玉米、排骨
				新鮮水果	蘋果
9	二	優酪乳	原味優酪乳	玉米蔬菜蛋炒飯	玉米、菠菜、雞蛋、白 飯、糙米
		綜合水果盤	香蕉、芭樂		
10	三	紫菜蛋花湯餃	海帶芽、雞蛋、水餃	紅豆薏仁甜湯	紅豆、薏仁、少量砂糖
		新鮮水果	芭樂		
11	四	牛奶	100%無調整純鮮奶	關東煮	紅白蘿蔔、杏包菇、玉 米、香菇
		綜合水果盤	蘋果、葡萄		
12	五	蔬菜雞蛋麵線	麵線、雞蛋、高麗菜、 紅蘿蔔	肉包	市售醬燒小肉包
		新鮮水果	香蕉	豆漿	非基因改造黃豆漿
13	六	週休二日			
14	日				
15	一	什錦烏龍麵	烏龍麵、紅蘿蔔、香菇、 菠菜、雞蛋	鮮蔬蒸蛋	雞蛋、香菇、紅蘿蔔、 高麗菜、玉米
		新鮮水果	葡萄		
16	二	優酪乳	原味優酪乳	雞蓉玉米蔬菜粥	高麗菜、紅蘿蔔、雞 肉、香菇、白米
		綜合水果盤	蘋果、葡萄		
17	三	起司玉米蛋餅	蛋餅皮、雞蛋、玉米粒、	日式味噌湯	海帶、味噌、柴魚、豆

			起司		腐、高麗菜
		米漿	糙米漿	新鮮水果	蘋果
18	四	牛奶	100%無調整純鮮奶	鮭魚玉米拌飯	鮭魚罐、玉米粒、白米、糙米
		綜合水果盤	蘋果、葡萄		
19	五	蔬菜拌麵	菠菜、木耳、香菇、玉米粒、麵條	黑糖小饅頭	市售黑糖小饅頭
		新鮮水果	蘋果	米漿	糙米漿
20	六	週休二日			
21	日				
22	一	營養蔬菜麵	蒸煮麵、小白菜、秀珍菇、紅蘿蔔	Q彈水煮蛋	雞蛋
		新鮮水果	蘋果	米漿	糙米漿
23	二	牛奶	100%無調整純鮮奶	南瓜蔬菜粥	南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、白米、糙米
		綜合水果盤	香蕉、芭樂		
24	三	蔥油餅	市售蔥油餅 (以少油烹調)	綠豆薏仁地瓜湯	綠豆、地瓜、薏仁、少量砂糖
		豆漿	非基因改造黃豆漿	新鮮水果	小番茄
25	四	牛奶	100%無調整純鮮奶	雞肉鮮蔬湯	雞肉、雞蛋、玉米、高麗菜、香菇、白蘿蔔
		綜合水果盤	蘋果、葡萄		
26	五	海帶豆腐湯	海帶芽、高麗菜、豆腐、雞蛋	饅頭夾蛋	市售黑糖小饅頭、雞蛋
		新鮮水果	香蕉	米漿	糙米漿
27	六	週休二日			
28	日				
29	一	時蔬冬粉	冬粉、小白菜、紅蘿蔔、香菇	滑蛋瘦肉粥	高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、香菇、白米、糙米
				新鮮水果	蘋果
30	二	優酪乳	原味優酪乳	玉米蔬菜蛋炒飯	玉米、菠菜、雞蛋、白飯、糙米
		綜合水果盤	香蕉、蘋果		
31	三	紫菜蛋花湯餃	海帶芽、雞蛋、水餃	八寶甜湯	紅豆、綠豆、薏仁、蓮子、少量砂糖
		新鮮水果	芭樂		

★本園一律使用國產豬、牛肉食材

★本餐點若遇不可抗力之因素，將略做調整，敬請家長見諒

★幼兒若對任何食物過敏者，請主動告知老師，避免食用後造成身體不適

設計者：張哲瑜

幼兒園廚工：鐘梅玉

幼兒園主任：

校長：