

臺北市內湖區西湖國小附設幼兒園111學年第2學期3月份點心表

| 日期   | 星期 | 上午點心        | 下午點心        |
|------|----|-------------|-------------|
| 3/1  | 三  | 三絲冬粉湯       | 海鮮炒麵、麥茶     |
| 3/2  | 四  | 芥蘭肉絲湯麵      | 奶皇包、糙米漿     |
| 3/3  | 五  | 慶生蛋糕、麥茶     | 玉米脆片、鮮奶     |
| 3/6  | 一  | 鍋貼、番茄蔬菜湯    | 肉鬆麵包、低糖豆漿   |
| 3/7  | 二  | 山藥排骨粥       | 檸檬愛玉        |
| 3/8  | 三  | 元氣飯糰、無糖優酪乳  | 什錦炒米粉、麥茶    |
| 3/9  | 四  | 麵疙瘩湯        | 芋頭饅頭、薏仁糙米漿  |
| 3/10 | 五  | 雲吞湯         | 果麥鮮奶酪       |
| 3/13 | 一  | 蝦仁燒賣、鮮菇湯    | 小菠蘿麵包、無糖豆漿  |
| 3/14 | 二  | 魚片糙米粥       | 冬瓜仙草蜜       |
| 3/15 | 三  | 蔥油餅、冬瓜茶     | 滷肉飯、麥茶      |
| 3/16 | 四  | 南瓜通心粉濃湯     | 芝麻包、糙米漿     |
| 3/17 | 五  | 蘿蔔什錦湯       | 蜂蜜脆片、鮮奶     |
| 3/20 | 一  | 香煎蘿蔔糕、紫菜蛋花湯 | 雜糧核桃麵包、低糖豆漿 |
| 3/21 | 二  | 山藥排骨粥       | 花生豆花        |
| 3/22 | 三  | 營養地瓜、優酪乳    | 肉絲蛋炒飯       |
| 3/23 | 四  | 鮮蛋肉絲麵       | 紅豆湯         |
| 3/24 | 五  | 酸辣湯餃        | 鮮奶酪         |
| 3/25 | 六  | 豬肉豆腐鍋       | 芝士蛋糕、麥茶     |
| 3/27 | 一  | 鮮肉珍珠丸、味噌豆腐湯 | 芋泥麵包、無糖豆漿   |
| 3/28 | 二  | 莧菜銀魚粥       | 地瓜甜湯        |
| 3/29 | 三  | 雞肉包、冬瓜茶     | 炒冬粉         |
| 3/30 | 四  | 絲瓜麵線        | 紅豆包、糙米漿     |
| 3/31 | 五  | 蘑菇馬鈴薯泥      | 莓果脆片、鮮奶     |

◎本園餐點皆使用國產豬肉

臺北市內湖區西湖國民小學附設幼兒園 111年度03月份學校午餐食譜

| NO                                                                    | 日期   | 星期 | 主食                                      | 副食     |         |        | 湯      | 水果 | 附餐   | 一週平均供應之份數 |          | 每日鈣量   |       |
|-----------------------------------------------------------------------|------|----|-----------------------------------------|--------|---------|--------|--------|----|------|-----------|----------|--------|-------|
| 1                                                                     | 3/1  | 三  | 麥片飯                                     | 金瓜燒肉   | 照燒花枝丸*2 | 蔥酥地瓜葉  | 榨菜肉絲湯  | 水  |      | 蔬菜類       | 1.3 份    | 117.7  |       |
| 2                                                                     | 3/2  | 四  | 有機糙米飯                                   | 紅糟雞    | 菜脯炒蛋    | 有機黑葉白菜 | 青木瓜大骨湯 |    |      | 水果類       | 1.0 份    | 113.1  |       |
| 3                                                                     | 3/3  | 五  | 味噌雞肉炒飯                                  |        | 滷排骨     | 薑絲油麥菜  | 羅宋湯    |    |      | 油脂與堅果種子類  | 2.5 份    | 245.6  |       |
| 4                                                                     | 3/6  | 一  | 小米飯                                     | 蔥油雞排   | 白菜麵腸    | 有機廣島菜  | 枸杞冬瓜湯  | 果  |      | 全穀根莖類     | 4.9 份    | 119.1  |       |
| 5                                                                     | 3/7  | 二  | 炸醬麵                                     |        | 避風塘魚丁   | 有機蘿蔓萵苣 | 蘿蔔雞湯   |    | 補助豆奶 | 豆魚肉蛋類     | 3.4 份    | 2192.1 |       |
| 6                                                                     | 3/8  | 三  | 紫米飯                                     | 鹹豬肉炒豆干 | 玉米炒蛋    | 薑絲A菜   | 味噌海芽湯  |    |      | 蔬菜類       | 2.0 份    | 216.2  |       |
| 7                                                                     | 3/9  | 四  | 燕麥飯                                     | 麻油雞    | 高麗炒肉片   | 有機小白菜  | 黃芽肉絲湯  | 供  |      | 水果類       | 1.0 份    | 144.9  |       |
| 8                                                                     | 3/10 | 五  | 有機糙米飯                                   | 泰式打拋肉  | 彩繪黃瓜    | 有機高麗菜  | 玉米濃湯   |    |      | 油脂與堅果種子類  | 2.5 份    | 265.5  |       |
| 9                                                                     | 3/13 | 一  | 海苔飯                                     | 奶油洋蔥豬柳 | 關東煮     | 有機青江菜  | 結菜雞湯   |    |      | 全穀根莖類     | 4.4 份    | 210.4  |       |
| 10                                                                    | 3/14 | 二  | 有機米芝麻飯                                  | 茶香雞腿   | 家常年糕    | 有機小松菜  | 白菜豆腐湯  | 相  |      | 豆魚肉蛋類     | 2.5 份    | 346.0  |       |
| 11                                                                    | 3/15 | 三  | 蔬食日：咖哩炒飯、綜合滷蛋、香菇花椰、酸辣湯                  |        |         |        |        |    |      | 蔬菜類       | 1.5 份    | 209.5  |       |
| 12                                                                    | 3/16 | 四  | 有機糙米飯                                   | 白醬燉雞   | 青紅玉米    | 有機黑葉白菜 | 冬瓜龍骨湯  |    |      | 水果類       | 1.0 份    | 126.8  |       |
| 13                                                                    | 3/17 | 五  | 紫米飯                                     | 香酥魚排   | 三杯百頁    | 蔥酥菠菜   | 番茄高麗湯  | 互  |      | 油脂與堅果種子類  | 2.5 份    | 112.8  |       |
| 14                                                                    | 3/20 | 一  | 多元文化週日式風味餐：日式柴魚烏龍麵、照燒雞腿、有機味美菜、味噌豆腐湯     |        |         |        |        |    |      | 全穀根莖類     | 3.4 份    | 1922.4 |       |
| 15                                                                    | 3/21 | 二  | 多元文化週泰式風味餐：有機白米飯、泰式花枝、咖哩炒蛋、有機山茼蒿、椰漿紫米紅豆 |        |         |        |        |    |      | 豆魚肉蛋類     | 2.8 份    | 201.5  |       |
| 16                                                                    | 3/22 | 三  | 多元文化週韓式風味餐：薏仁飯、年糕炸雞、泡菜豆腐、炒菠菜、大醬肉片湯      |        |         |        |        |    | 配    |           | 蔬菜類      | 1.2 份  | 179.9 |
| 17                                                                    | 3/23 | 四  | 多元文化週越式風味餐：紅藜飯、香茅檸檬魚、越南寬粉、有機福山萵苣、蒜香花椰菜湯 |        |         |        |        |    |      |           | 水果類      | 1.0 份  | 123.8 |
| 18                                                                    | 3/24 | 五  | 多元文化週台式風味餐：有機糙米飯、粉蒸肉、客家小炒、蠔油芥蘭、蘿蔔貢丸湯    |        |         |        |        |    |      |           | 油脂與堅果種子類 | 2.5 份  | 440.9 |
| 19                                                                    | 3/25 | 六  | 小米飯                                     | 鹽水雞    | 珍珠丸*2   | 有機高麗菜  | 海結龍骨湯  | 搭  | 補助豆奶 | 全穀根莖類     | 3.1 份    | 167.2  |       |
| 20                                                                    | 3/27 | 一  | 蕎麥飯                                     | 匈牙利燉肉  | 黃芽干絲    | 有機黑葉白菜 | 南瓜濃湯   |    |      | 豆魚肉蛋類     | 2.4 份    | 201.0  |       |
| 21                                                                    | 3/28 | 二  | 有機米香鬆飯                                  | 沙茶雞丁   | 螞蟻上樹    | 有機油江菜  | 紫菜蛋花湯  |    |      | 蔬菜類       | 1.4 份    | 291.5  |       |
| 22                                                                    | 3/29 | 三  | 地瓜飯                                     | 炸虱目魚柳  | 肉燥油腐    | 薑絲油菜   | 筍片鴨肉湯  |    |      | 水果類       | 1.0 份    | 179.8  |       |
| 23                                                                    | 3/30 | 四  | 廣式炒飯                                    |        | 拉油里肌    | 有機小白菜  | 黃瓜龍骨湯  |    |      | 油脂與堅果種子類  | 2.5 份    | 321.3  |       |
| 24                                                                    | 3/31 | 五  | 雜糧飯                                     | 香菇雞    | 玉米蒸蛋    | 蔥酥地瓜葉  | 黑輪湯    |    |      |           |          | 131.1  |       |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、香蕉、小番茄、棗子、木瓜                                        |      |    |                                         |        |         |        |        |    |      | 鈉：每餐建議量   |          | 月均鈣量   |       |
| ※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值 開立,其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。 |      |    |                                         |        |         |        |        |    |      | 不超過800毫克  |          | 357.5  |       |