

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		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		全穀根莖類 4.9 份	119.1
5	3/7	二	炸醬麵		避風塘魚丁	有機蘿蔓萐苣	蘿蔔雞湯		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		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		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		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						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、有機福山萐苣、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		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