

臺南市私立魔莖幼兒園 114 年度第二學期 3 月份餐點表

日期	星期	上午點心 9:00	午 餐 11:30	水果	下午點心 15:00	餐點類別檢核				
						全穀類	蛋類	豆魚肉	蔬菜類	水果類
3/2	一	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、豬肉	白飯+肉燥+蔥爆雞肉+玉米蛋+炒高麗菜+蘿蔔丸子湯 白米、豬絞肉、蔥、雞肉、玉米、雞蛋、高麗菜、白蘿蔔、丸子	蘋果	當歸米血 當歸、薑、米血	✓	✓	✓	✓	✓
3/3	二	翡翠玉米粥 白米、翡翠、雞肉、雞蛋	柴魚風味蔬菜烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、柴魚	蘋果	綠豆湯 綠豆、二砂糖	✓	✓	✓	✓	✓
3/4	三	火腿歐姆蛋 火腿、雞蛋	海鮮滑蛋湯飯 白米、虱目魚、雞蛋、紅蘿蔔、高麗菜	蘋果	牛奶吐司+麥茶 吐司、草莓、麥茶包	✓	✓	✓	✓	✓
3/5	四	香煎蘿蔔糕 蘿蔔糕	古早味肉絲炒麵+紫菜蛋花湯 麵、香菇、紅蘿蔔、高麗菜、紫菜、雞蛋	蘋果	QQ 湯 粉角、二砂糖	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	五	鍋燒冬粉 冬粉、紅蘿蔔、高麗菜	咖哩飯 雞蛋、紅蘿蔔、雞肉、白米	蘋果	酥炸雙拼 薯條、雞塊	✓	✓	✓	✓	✓
3/9	一	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	肉燥飯+炒高麗菜+蒸蛋+蔥爆豬肉+紫菜蛋花湯 白米、豬絞肉、高麗菜、小烏蛋、洋蔥、豬肉、紫菜、雞蛋	蘋果	銀鮑湯 小白菜、銀鮑	✓	✓	✓	✓	✓
3/10	二	芙蓉雞汁粥 白米、玉米、翡翠、雞肉	榨菜肉絲湯麵 麵、榨菜、豬肉絲	蘋果	地瓜湯 地瓜、二砂糖	✓	✓	✓	✓	✓
3/11	三	香菇雞麵線 麵線、香菇、雞肉	芹香魚片海鮮湯飯 白米、虱目魚肉、芹菜、高麗菜	蘋果	牛奶土司+冬瓜茶 吐司、藍莓醬、冬瓜塊	✓	✓	✓	✓	✓
3/12	四	吻仔魚菠菜羹 菠菜、吻仔魚	什錦炒麵+紫菜湯 麵、豬肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、紫菜	蘋果	紅豆湯 紅豆、二砂糖	✓	✓	✓	✓	✓
3/13	五	鍋燒雞絲麵 雞絲麵、小白菜、豬肉	雞肉親子丼+味噌豆腐湯 白米、雞肉、洋蔥、雞蛋、味噌、豆腐	蘋果	酥炸甜不辣 甜不辣	✓	✓	✓	✓	✓
3/16	一	菠菜豆腐湯 菠菜、豆腐、雞蛋	肉燥飯+炒高麗菜+小烏蛋+蔥爆豬肉+味噌湯 白米、豬絞肉、高麗菜、小烏蛋、蔥、豬肉、味噌、豆腐	芭樂	玉米濃湯 火腿、玉米、雞蛋	✓	✓	✓	✓	✓
3/17	二	高麗菜肉末滑蛋粥 白米、高麗菜、豬絞肉、雞蛋	古早味魯麵羹 油麵、魚菜、筍絲、大白菜	芭樂	綠豆 QQ 甜湯 綠豆、粉角、二級砂糖	✓	✓	✓	✓	✓
3/18	三	玉米滑蛋 玉米、雞蛋	什錦海鮮湯飯 白米、雞蛋、玉米、香菇、高麗菜、蝦餃	芭樂	牛奶土司+仙草茶 吐司、草莓醬、仙草茶	✓	✓	✓	✓	✓
3/19	四	白粥+肉鬆 肉鬆、白米	砂鍋什錦炒麵+蘿蔔湯 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、麵、蘿蔔	芭樂	豆腐蔬菜湯 豆腐、高麗菜、豬絞肉	✓	✓	✓	✓	✓
3/20	五	醬炒冬粉 冬粉、高麗菜絲、香菇、紅蘿蔔	白醬燴白菜肉片飯+排骨湯 白飯、白菜、肉片、高麗菜、排骨	芭樂	紅豆湯 紅豆、二砂糖	✓	✓	✓	✓	✓
3/23	一	豆腐細粉 冬粉、豆腐、紅蘿蔔	白飯+肉燥+香菇鐵板肉絲+蔥蛋+炒高麗菜+綜合菇菇湯 白飯、豬絞肉、香菇、豬肉、紅蘿蔔、蔥、蛋、綜合菇	芭樂	銀芽豆腐羹 豆腐、豆芽菜、豬肉	✓	✓	✓	✓	✓
3/24	二	古早味鹹粥 白米、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豬絞肉	三鮮炒麵+紫菜蛋花湯 香菇、高麗菜、紅蘿蔔、鐵板麵、紫菜、雞蛋	芭樂	粉角冬瓜茶 粉角、冬瓜塊	✓	✓	✓	✓	✓
3/25	三	香煎蘿蔔糕 醬油、蘿蔔糕、蔥	精燉魚骨海鮮時蔬湯飯 白米、虱目魚肉、虱目魚骨、芹菜、高麗菜	芭樂	牛奶吐司+麥茶 吐司、藍莓、麥茶包	✓	✓	✓	✓	✓
3/26	四	火腿玉米蛋 火腿丁、雞蛋、玉米	打滷麵 白麵、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、雞蛋、豬肉絲	芭樂	肉末香菇豆腐湯 豬絞肉、香菇、豆腐、紅蘿蔔	✓	✓	✓	✓	✓
3/27	五	奶香鍋燒湯意麵 意麵、玉米、香菇、紅蘿蔔、高麗菜	玉米蔬菜雞肉燴飯 玉米、雞肉、白米、高麗菜、香菇	芭樂	酥炸地瓜條 地瓜	✓	✓	✓	✓	✓
3/30	一	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、豬絞肉、香菇	白飯+肉燥+紅蘿蔔炒蛋+炒雞柳+炒高麗菜+蘿蔔湯 白米、肉燥、紅蘿蔔、雞蛋、雞柳、高麗菜、蘿蔔	芭樂	三杯關東煮 米血、烏蛋、玉米筍	✓	✓	✓	✓	✓
3/31	二	芙蓉雞汁粥 白米、玉米、翡翠、雞肉、蔥	什錦烏龍湯麵 烏龍麵、小烏蛋、高麗菜、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、芹菜	芭樂	洋芋濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉	✓	✓	✓	✓	✓

*本園肉品皆使用國產肉品，敬請家長安心！

註一：本園一律使用國產豬肉、牛肉食材。

註二：依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」：易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。請家長務必告知園方，幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點

註三：本園保有最後調整菜單之權利。