



臺南市私立星堡幼兒園
113 學年度第二學期 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 | | | |
|------|----|-----------------------------|---|----|--------------------------------|--------|-------|-----|-----|
| | | | | | | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 3/3 | 一 | 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 豆芽菜 | 海鮮滑蛋粥+炒青江菜 蝦, 花枝, 雞蛋, 玉米, 洋葱, 香菇, 青江菜, 姜絲 | 番茄 | 草莓吐司+麥茶 吐司, 草莓果醬, 麥茶包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/4 | 二 | 火腿玉米烘蛋 火腿, 玉米, 雞蛋, 蔥, 青豆 | 三鮮炒麵+紫菜蛋花湯 蝦, 花枝, 魚, 木耳, 洋葱, 紅蘿蔔, 鐵板麵, 紫菜, 雞蛋 | 番茄 | 紅豆薏仁粥 紅豆, 薏仁, 二砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/5 | 三 | 鍋燒雞絲麵 雞絲麵, 小白菜, 豬肉 | 茄汁蘑菇鐵板燴飯+綜合菇菇湯 番茄, 番茄醬, 香菇, 豬肉, 紅蘿蔔, 蔥, 麵, 洋葱, 綜合菇 | 番茄 | 枸杞麵線 枸杞, 麵線 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/6 | 四 | 芙蓉雞汁粥 白米, 玉米, 翡翠, 雞肉, 蔥 | 豚香筍絲大滷麵 麵, 雞蛋, 肉羹, 豆芽菜, 高麗菜, 筍絲, 豬肉, 木耳, 紅蘿蔔 | 番茄 | 三杯關東煮 黑輪, 米血, 魚丸, 薑, 醬油, 砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/7 | 五 | 洋芋濃湯 馬鈴薯, 玉米, 紅蘿蔔, 豬肉 | 豬肉水餃+味噌湯 水餃皮, 高麗菜, 國產豬肉, 小魚乾, 豆腐, 味噌, 柴魚片 | 番茄 | QQ 粉圓甜湯 粉圓, 冬瓜, 二級砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/10 | 一 | 芹香貢丸湯 魚丸, 芹菜, 白菜 | 精燉魚骨海鮮時蔬粥 白米, 虱目魚肉, 虱目魚骨, 花枝漿, 芹菜, 高麗菜 | 香瓜 | 沙拉三明治+ 冬瓜茶 吐司, 沙拉, 冬瓜塊 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/11 | 二 | 蔬菜煎餅 小白菜, 雞蛋, 玉米, 麵粉 | 奶油培根燴麵 白米, 奶油, 培根, 香菇, 洋葱 | 香瓜 | 地瓜綠豆湯 地瓜, 綠豆, 二級砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/12 | 三 | 油豆腐細粉 冬粉, 油豆腐, 紅蘿蔔, 蔥 | 香腸炒飯+炒高麗菜+紫菜蛋花湯 白米, 香腸, 洋葱, 蘿蔔絲, 高麗菜, 紫菜, 雞蛋, 蔥花 | 香瓜 | 花枝漿羹 花枝漿, 筍絲 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/13 | 四 | 蛋香鹹粥 白米, 雞蛋, 蘿蔔, 青豆仁, 玉米 | 雙菇炒麵+番茄白菜豆腐湯 金針菇, 鮮香菇, 油麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 番茄, 豆腐, 白菜 | 香瓜 | 綜合天婦羅 甜不辣, 米血, 白蘿蔔 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/14 | 五 | 玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 火腿, 牛奶 | 豆干肉燥飯+炒豆芽菜+味噌海帶湯 白米, 豆干, 豬肉, 花瓜, 蠔油, 海帶芽, 味噌, 小魚乾, 洋葱, 豆芽菜 | 香瓜 | 芋頭西米露 芋頭, 牛奶, 西米露, 二砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/17 | 一 | 香煎蘿蔔糕 醬油, 蘿蔔糕, 蔥 | 芹香魚片海鮮粥 白米, 虱目魚肉, 豬肉, 花枝, 芹菜, 高麗菜, 洋葱 | 橘子 | 蛋香吐司+麥茶 吐司, 蛋液, 大麥, 二砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/18 | 二 | 廣式鹹粥 白米, 皮蛋, 肉鬆, 木耳 | 榨菜肉絲湯麵 麵條, 榨菜絲, 小白菜, 芹菜, 油蔥酥, 豬肉 | 橘子 | 健康燕麥甜湯 大燕麥片, 薏仁, 二砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/19 | 三 | 粿仔條湯 粿仔條, 韭菜, 豬肉, 豆芽菜 | 醬瓜滷香燴飯+玉米豚骨湯 白米, 香菇, 豬肉, 紅蘿蔔, 醬瓜, 小烏蛋, 洋葱, 玉米, 排骨, 芹菜 | 橘子 | 檸檬愛玉 檸檬, 愛玉, 二砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/20 | 四 | 青豆仁炒蛋 雞蛋, 火腿, 青豆, 洋葱 | 番茄蘑菇義大利麵+炒空心菜 麵條, 番茄, 番茄醬, 蔥, 蔬菜, 蘑菇, 豬肉, 空心菜 | 橘子 | 香 Q 甜不辣 甜不辣, 洋葱 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/21 | 五 | 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯, 豬肉, 紅蘿蔔, 洋葱 | 彩椒豬肉蛋炒飯+冬瓜薑絲湯 白米, 彩椒, 高麗菜, 洋葱, 紅蘿蔔, 雞蛋, 豬肉, 冬瓜, 薑絲 | 橘子 | 黑糖粉圓湯 黑糖, 二砂糖, 粉圓 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/24 | 一 | 小白菜湯餃 餃子, 小白菜, 鹽, 蔥 | 高麗菜肉末滑蛋粥 白米, 高麗菜, 豬肉, 雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 玉米, 豌豆 | 芭樂 | 牛奶吐司+ 決明子茶 吐司, 明子, 砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/25 | 二 | 菠菜粥 菠菜, 白米 | 柴魚風味關東煮烏龍麵+高麗菜 烏龍麵, 柴魚, 黑輪, 花枝羹, 醬油, 高麗菜 | 芭樂 | 綠豆粉條湯 綠豆, 粉條, 二砂糖 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/26 | 三 | 鍋燒冬粉 冬粉, 蘿蔔絲, 高麗菜, 洋葱 | 咖哩豬肉燴飯+蘿蔔湯 白米, 豬肉, 花椰菜, 青豆仁, 紅蘿蔔丁, 咖哩, 白蘿蔔 | 芭樂 | 翡翠蟹絲羹 菠菜, 蟹絲, 魚板 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/27 | 四 | 雞蓉玉米湯 玉米, 雞肉, 豌豆 | 茄汁鯖魚蔬菜麵 香菇, 國產豬肉, 高麗菜, 洋葱, 木耳, 麵, 鯖魚, 番茄 | 芭樂 | 豆腐白菜湯 豆腐, 白菜, 豬肉, 黑木耳 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/28 | 五 | 吻仔魚菠菜湯 吻仔魚, 菠菜 | 高麗菜粥 高麗菜, 豬肉魚板, 魚丸, 蘿蔔 | 芭樂 | 絲瓜麵線 絲瓜, 薑絲, 麵線 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3/31 | 一 | 香菇冬粉 香菇, 冬粉 | 燉煮白湯海鮮粥 白米, 虱目魚肉, 豬肉, 花枝, 芹菜, 高麗菜, 洋葱 | 芭樂 | 桂圓紅豆湯 桂圓, 紅豆 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

*本園肉品皆使用國產肉品, 敬請家長安心!

2025/2/27 製表

