

臺北市大安區龍安國小附設幼兒園112學年度3月餐點表

日期	星期	早點		午			餐			午點		已符合四大類食物
				主食		副菜	湯品	水果				
3月4日	一	生日蛋糕	鮮奶	胚芽飯	鹹蛋蒸肉	袖珍菇扒豆腐	高麗菜	番茄豆腐蛋花湯	水果	白菜什錦湯		✓
3月5日	二	米苔目湯		五穀飯	紅燒魚片	豆乾炒肉末	油菜	牛蒡排骨湯	水果	奶皇包	麥茶	✓
3月6日	三	青菜餛飩湯		紫米飯	滷翅腿	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	什錦菇湯	水果	水煮蛋	果汁	✓
3月7日	四	銀絲卷	鮮奶	胚芽飯	紅燒肉	金針菇爬豆皮	A菜	海帶芽冬瓜湯	水果	紫米紅豆湯		✓
3月8日	五	清粥小菜		鮮蔬炒麵			地瓜葉	蔬菜湯	水果	蛋塔	黑豆漿	✓
3月11日	一	水果麥片	鮮奶	胚芽飯	蒲燒鯛魚	蘿蔔炒蛋	大陸妹	味噌豆腐湯	水果	蓮藕排骨湯		✓
3月12日	二	紫菜蛋花湯餃		五穀飯	京醬肉絲	大黃瓜炒木耳	空心菜	海帶結排骨湯	水果	地瓜麵包	糙米漿	✓
3月13日	三	油豆腐細粉		紫米飯	腰果雞丁	味噌烤豆腐	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	豆沙包	比菲多	✓
3月14日	四	雜糧麵包	鮮奶	胚芽飯	涮肉片	彩繪三蔬	鵝白菜	三絲湯	水果	綠豆西米露		✓
3月15日	五	香菇瘦肉粥		椰香咖哩雞肉燴飯			龍鬚菜	莧菜小魚湯	水果	布丁		✓
3月18日	一	蜂蜜麥片	鮮奶	胚芽飯	魚香肉絲	紅燒豆腐	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	元氣蔬菜湯		✓
3月19日	二	味噌魚片粥		五穀飯	清蒸鱈魚	洋蔥炒蛋	油菜	大黃瓜湯	水果	三色小饅頭	柚子茶	✓
3月20日	三	絲瓜麵線		紫米飯	三杯雞	香芹豆皮	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	烤地瓜	麥茶	✓
3月21日	四	鹹蛋糕	鮮奶	胚芽飯	梨汁烤肉	燴南瓜	大陸妹	羅宋湯	水果	椰香芋頭西米露		✓
3月22日	五	校外教學／營養餐盒										
3月25日	一	什錦果麥	鮮奶	胚芽飯	瓜仔蒸肉	白菜滷豆皮	A菜	紫菜吻仔魚湯	水果	山藥排骨湯		✓
3月26日	二	蘿蔔糕湯		五穀飯	蔥油雞	玉米炒馬鈴薯	地瓜葉	雙色蘿蔔湯	水果	泡芙	豆漿	✓
3月27日	三	番茄蛋湯麵		紫米飯	馬鈴薯燉肉	香菇蒸蛋	有機蔬菜	白菜凍豆腐湯	水果	水煮玉米		✓
3月28日	四	玉米麵包	鮮奶	胚芽飯	焗烤鮭魚	四季豆炒肉末	空心菜	香菇雞湯	水果	綠豆薏仁湯		✓
3月29日	五	糙米瘦肉粥		水餃			滷味	酸辣湯	水果	玉米麥片奶酪		✓

*備註：1. 每個月的第一個星期五為蔬食日 2. 每週三提供有機蔬菜 3. 本園一律採用國內在地豬、牛、雞肉

4. 注意易引起過敏之食物(如：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)

餐點組：蔡馨慧 園主任： 事務組： 總務主任： 會計主任： 校長：

敬師兼
幼兒園主任 陳詩宜

事務組
組長 王心儀

敬師兼
總務主任 張芳旗

會計管
在 紹博

臺北市大安區
龍安國民小學 鄭福來 校長