

臺南市立仁德幼兒園112 學年第2 學期 3月份餐點食譜表

臺南市立仁德幼兒園112 學年第2 學期 3月份餐點食譜表														
日期	上午點心		中餐						下午點心					
	餐點	乳飲品	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	餐點	乳飲品				
3/1 (五)	燒餅夾蛋	燕麥奶		油麵	素牛肉麵				水果	紅豆銀耳湯	五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	麵粉 蛋	燕麥奶	白米	油麵	滷包 (素)菇王沙茶醬(大) 玉米塊 白蘿蔔 素燉肉 紅蘿蔔 素羊肉			蘋果 茂谷 香蕉 水 果拼盤	綠豆 地瓜丁 糖 少許		V	V	V	V
3/4 (一)	玉米脆片	鮮奶	白飯	香酥雞米花	蒜炒白花椰菜	蒜炒梗藍菜	味噌豆腐湯	水果	牛舌餅	麥茶	五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	玉米粉 牛奶 麵粉 糖	鮮奶	白米 地瓜	去骨雞胸肉丁 醬 油 炸粉 地瓜粉	白花椰菜 鮮香 菇 蒜少許 蒜仁 薑絲	梗藍菜 蒜少 許	味噌 柴魚 板 豆腐 青蔥	棗子	麵粉 糖 蛋 酵粉	炒麥 糖少許	V	V	V	V
3/5 (二)	奶酥厚片吐司			炒肉絲意麵		小 鮮乳	魚皮湯	水果	茶葉蛋	麥茶	五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	麵粉 酵粉 奶油 鹽巴 糖		意麵	豬肉絲 鮮香菇 小捲 乾蝦仁	紅蘿蔔 高麗菜 絲 蔥 洋蔥	小 鮮乳	虱目魚皮 蛤 蜊 薑絲少許	蘋果	蛋 滷包	炒麥 糖少許	V	V	V	V
3/6 (三)	蜂蜜蛋糕		糙米飯	乾煎土魷魚	肉燥蒸蛋	蒜炒高麗菜	冬瓜 龍骨湯	水果	愛玉		五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	蛋 蜂蜜 麵粉		糙米 白米	土魷魚	水洗蛋 豬絞肉 油蔥酥	高麗菜絲 蒜 仁少許	冬瓜丁 龍骨 薑絲少許	香蕉	檸檬酸 菜膠 乳酸 鈣 愛玉子		V	V	V	V
3/7 (四)	奶皇包	豆漿	白飯	咖哩紅蘿蔔馬鈴薯雞肉燴飯		薑炒青花椰菜	金針龍骨湯	水果	鍋燒雞絲麵		五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	大豆 麵粉 糖 酵粉	豆漿	白米	咖哩塊 塊紅蘿蔔丁 馬鈴薯丁 去骨雞胸肉丁 洋蔥		青花椰菜	乾金針 龍骨	小蕃茄	鍋燒雞絲麵 豬肉絲 水 洗蛋 小白菜 小魚丸		V	V	V	V
3/8 (五)	牛奶蒸果子		醬油炒飯			菇絲絲瓜	當歸素肉湯	水果	黑糖粉圓		五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	蛋 玉米澱粉 麵粉		白飯	高麗菜絲 乾香 菇 玉米粒 青豆 仁 紅蘿蔔丁	素火腿 水洗蛋 熟黑芝麻粒 包	絲瓜(刨皮) 鴻喜菇	素鴨肉片 薑絲 當歸滷包 素羊 肉	棗子 蘋果 香 蕉 小蕃茄 水 果拼盤	粉圓 黑糖 包冬 瓜磚 塊砂糖少許		V	V	V	V
3/11 (一)	餐點	乳飲品	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	餐點	乳飲品				
	杯子蛋糕	鮮奶	海鮮魚柳粥				綜合滷味	水果	烤地瓜	麥茶	五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	蛋 砂糖 麵粉 鮮奶 油	鮮奶	白米	虱目魚柳 蛤蜊 高麗菜 蝦仁	雞絞肉 鮮筍絲 鮮香菇 小捲	薑絲	豆干 海帶結 腿 肉丁	柳丁	黃心冰烤番薯烤地 瓜	炒麥 糖少許				
3/12 (二)	海苔壽司		糙米飯	杏鮑紫蘇梅雞	玉米炒蛋	蒜炒大陸妹/蘋果調 味乳	皇帝豆龍骨湯	水果	布丁		五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	糖 海苔 小黃瓜 米 醋		糙米 白米	紫蘇梅 去骨雞 腿仁 杏鮑菇	玉米粒 水洗蛋	大陸妹 蒜仁 少許 蘋果調 味乳	皇帝豆 龍骨	小蕃茄	砂糖、果糖、雞 蛋、植物油、焦糖		V	V	V	V
3/13 (三)	小肉包	燕麥奶	番茄肉醬義大利麵	清炒青花椰菜	南瓜玉米蓉湯		水果	肉燥冬粉湯			五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	豬肉 麵粉	燕麥奶	螺旋麵 包 豬絞 肉	番茄醬 罐蒜末 蘑菇 大番茄 洋 蔥	青花椰菜	南瓜丁 馬鈴薯丁 玉米粒 水 洗蛋 洋蔥	橘子	冬菜 粉絲 袋豬絞 肉 綠豆芽			V	V	V	V
3/14 (四)	草莓厚片		白飯	蔥爆雞丁	蒜炒小白菜	番茄炒蛋	匏瓜排骨湯	水果	港式蘿蔔糕	冬瓜茶	五穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 奶	蔬 菜 類	水果 類
	麵粉 酵粉 奶油 草莓醬 鹽巴 糖		白米	去骨雞胸肉丁 素 鴨肉片 小黃瓜 洋蔥 蔥 老薑	蒜 小白菜	番茄 蛋	匏瓜絲	蘋果	蘿蔔糕	冬瓜磚 塊	V	V	V	V