

財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義縣私立震旦幼兒園 112 學年下學期 113 年 3 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	自我檢核
3/01	五	湯餃	白飯、香煎鮮魚、炒青菜、味噌豆腐湯、水果	綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/04	一	地瓜粥 肉燥	滷肉飯、炒青菜、冬瓜蛤蠣湯、水果	芋頭西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/05	二	蛋餅 果汁牛奶	高麗菜肉絲炒麵、大黃瓜排骨湯、水果	蘿蔔糕蛋花湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/06	三	翡翠吻仔魚羹	五穀飯、海帶滷肉、炒青菜、竹筍魚丸湯、水果	紅豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/07	四	銀絲卷 豆漿	高麗菜肉羹飯、水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/08	五	玉米濃湯	豬肉蔬菜燴飯、海帶芽吻仔魚湯、水果	小籠包 麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/11	一	蕃薯粥、炒蛋	白飯、香煎鮮魚、炒青菜、山藥排骨湯、水果	綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/12	二	葡萄吐司	雞肉飯、炒青菜、豆腐蛋花湯、水果	水餃蔬菜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/13	三	蛋花冬粉肉燥湯	五穀飯、馬鈴薯燻肉、炒青菜、鮮筍湯、水果	地瓜甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/14	四	肉包 豆漿	小白菜海鮮烏龍麵、水果	小白菜雞絲蛋麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/15	五	日式拉麵	白飯、炒青菜、糖醋里肌、金針菇大骨湯、水果	薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/18	一	煎餃 麥茶	白飯、筍乾滷肉、炒青菜、紫菜蛋花湯、水果	肉絲麻油麵線	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/19	二	廣東粥	高麗菜肉絲炒麵條、大黃瓜排骨湯、水果	黑糖珍珠	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/20	三	饅頭 豆漿	五穀飯、滷海帶豆干、炒青菜、香菇雞湯、水果	吻仔魚豆腐羹	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/21	四	蔬菜粿仔條湯	肉絲炒飯、小白菜豆腐湯、水果	小西點 麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/22	五	蛋餅果汁牛奶	白飯、滷五花肉/大蘿蔔/四角豆腐、炒青菜、鮮筍湯、水果	魚丸冬粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/25	一	蔬菜麵線	白飯、香滷豬排、炒青菜、雙色蘿蔔排骨湯、水果	芋圓甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/26	二	銀絲卷 決明子茶	什錦炒飯、小白菜紫菜蛋花湯、水果	油豆腐白菜魚丸冬粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/27	三	蕃薯粥、炒蛋	五穀飯、空心菜炒肉絲、蒸蛋、小白菜紫菜湯、水果	薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/28	四	果醬吐司	什錦炒烏龍麵、大頭菜排骨湯、水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3/29	五	餛飩白菜湯	白飯、香菇肉燥、炒青菜、大黃瓜魚丸湯、水果	香蔥小肉包	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果

* 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的三大原則。

* 如遇特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當調整。

* 為降低紙資源的浪費，本餐點表每月初公告後不再另行發給家長，需要者請自行列印或洽辦公室索取。各位家長對本園餐點有任何建議，歡迎告知。來電請洽：05-3742304