私立長庚學校財團法人長庚科技大學附設桃園市實驗幼兒園
112學年度第2學期3月份餐點表

		一	二	三	四	五
第一週	早點心					3/1 時令水果兩種
	午　餐					•肉絲蛋炒飯 •時令蔬菜
						金針排骨湯
	午點心					小麵包
第二週	早點心	3/4 時令水果兩種	3/5 時令水果兩種	3/6 時令水果兩種	3/7 時令水果兩種	3/8 時令水果兩種
	午　餐	•糙米飯　•梅干扣肉 •時令蔬菜•什錦燴黃瓜	•糙米飯　•雞丁炒毛豆 •時令蔬菜•滑蛋蝦仁	•糙米飯　•滷海帶豆干 •時令蔬菜•日式蒸蛋	•糙米飯　•滷小雞腿 •時令蔬菜•蒜炒花椰菜	•手工水餃 •時令蔬菜
		玉米排骨湯	薑絲蛤蠣湯	鮮菇湯	大頭菜湯	酸辣湯
	午點心	銀絲卷	餛飩湯	薑汁地瓜湯	銀魚粥	小麵包
第三週	早點心	3/11 時令水果兩種	3/12 時令水果兩種	3/13 時令水果兩種	3/14 時令水果兩種	3/15 時令水果兩種
	午　餐	•糙米飯　•馬鈴薯燉肉 •時令蔬菜•皮蛋豆腐	•糙米飯　•香煎豬排 •時令蔬菜•芹菜甜不辣	•糙米飯　•九層塔煎蛋 •時令蔬菜•蒜香地瓜葉	•糙米飯　•糖醋魚塊 •時令蔬菜•玉米炒蛋	•咖哩飯 •時令蔬菜
		味噌魚片湯	牛蒡雞湯	青菜蛋花湯	山藥枸杞雞湯	玉米濃湯
	午點心	水煮玉米	陽春麵	黑糖豆花	蔬菜瘦肉粥	小麵包
第四週	早點心	3/18 時令水果兩種	3/19 時令水果兩種	3/20 時令水果兩種	3/21 時令水果兩種	3/22 時令水果兩種
	午　餐	•糙米飯　•洋蔥炒肉片 •時令蔬菜•滷白菜	•糙米飯　•紅蘿蔔燒肉 •時令蔬菜•黃瓜炒木耳	•糙米飯　•炒空心菜 •時令蔬菜•番茄炒蛋	•糙米飯　•木耳炒肉絲 •時令蔬菜•紅燒冬瓜	•海鮮烏龍炒麵 •時令蔬菜
		薑絲冬瓜湯	香菇雞湯	味噌豆腐湯	蘿蔔魚丸湯	黃豆芽排骨湯
	午點心	水煮蛋	雞絲麵	西米露	關東煮	小麵包
第五週	早點心	3/25 時令水果兩種	3/26 時令水果兩種	3/27 時令水果兩種	3/28 時令水果兩種	3/29 時令水果兩種
	午　餐	•糙米飯　•蒜泥白肉 •時令蔬菜•黃瓜炒貢丸	•糙米飯　•香菇肉燥 •時令蔬菜•蝦皮高麗菜	•糙米飯　•蠔油杏鮑菇 •時令蔬菜•絲瓜炒蛋	•糙米飯　•糖醋咕咾肉 •時令蔬菜•蝦仁炒甜豆	•雞肉飯 •時令蔬菜
		菠菜滑蛋湯	吻仔魚莧菜湯	南瓜濃湯	紫菜蛋花湯	肉羹湯
	午點心	奶皇包	蔬菜肉絲冬粉湯	紅棗銀耳湯	綠豆湯	小麵包

【註】＊水果之廠商為「四季水果食品公司」；麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」；水餃之廠商為「金寶水餃」；餐點皆由廚工烹調

＊菜單設計原則— 包含五大類營養素 / 視廚餘調整份量 / 經本校營養老師審核

＊食物烹調原則— 切細小塊 / 質地需軟 / 不加生食（如：不加未煮熟之蔥花）/ 口味較淡（如：低糖低鹽、不加辣椒等）

營養老師:　　園長:　　經辦:　　廚工: