

**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**  
**114 學年度第 2 學期 3 月份餐點表**

		一	二	三	四	五
第一週	早點心	3/2 時令水果兩種	3/3 時令水果兩種	3/4 時令水果兩種	3/5 時令水果兩種	3/6 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 清蒸豆腐鯛魚 • 時令蔬菜 • 玉米炒蛋	• 糙米飯 • 三杯雞丁 • 時令蔬菜 • 香菇芥蘭菜	• 糙米飯 • 絲瓜燴金針菇 • 時令蔬菜 • 蔬菜煎餅	• 糙米飯 • 香菇肉燥 • 時令蔬菜 • 雙色花椰菜	• 金瓜米粉 • 時令蔬菜
		冬瓜蛤蜊湯	肉羹湯	白蘿蔔貢丸湯	紫菜蛋花湯	玉米濃湯
	午點心	奶皇包	高麗菜吻仔魚粥	地瓜甜湯	鍋燒烏龍麵	小麵包
第二週	早點心	3/9 時令水果兩種	3/10 時令水果兩種	3/11 時令水果兩種	3/12 時令水果兩種	3/13 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 馬鈴薯燉肉 • 時令蔬菜 • 滷海帶筍絲	• 糙米飯 • 古早味滷控肉 • 時令蔬菜 • 蒜香空心菜	• 糙米飯 • 三杯杏鮑菇 • 時令蔬菜 • 紅蘿蔔炒蛋	• 糙米飯 • 小黃瓜雞丁 • 時令蔬菜 • 蠔油地瓜葉	• 咖哩飯 • 時令蔬菜
		蓮藕排骨湯	鮮魚湯	小白菜豆腐湯	玉米排骨湯	海帶芽豆腐湯
	午點心	水煮玉米	雞絲麵	香鬆飯糰	麵疙瘩	小麵包
第三週	早點心	3/16 時令水果兩種	3/17 時令水果兩種	3/18 時令水果兩種	3/19 時令水果兩種	3/20 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 炸土魷魚塊 • 時令蔬菜 • 蔥燒嫩豆腐	• 糙米飯 • 滷棒棒腿 • 時令蔬菜 • 肉末四季豆	• 糙米飯 • 香煎板豆腐 • 時令蔬菜 • 什錦燴黃瓜	• 糙米飯 • 紅燒里肌肉 • 時令蔬菜 • 三鮮蒸蛋	• 手工水餃 • 時令蔬菜
		番茄蔬菜湯	莧菜吻仔魚湯	哈佛湯	山藥排骨湯	酸辣湯
	午點心	水煮蛋	餛飩湯麵	地瓜煎餅	薑汁豆花	小麵包
第四週	早點心	3/23 時令水果兩種	3/24 時令水果兩種	3/25 時令水果兩種	3/26 時令水果兩種	3/27 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 蒜泥白肉 • 時令蔬菜 • 三杯麵腸	• 糙米飯 • 腰果雞丁 • 時令蔬菜 • 蔥蛋	• 糙米飯 • 起司馬鈴薯 • 時令蔬菜 • 滷大白菜	• 糙米飯 • 西芹炒雞柳 • 時令蔬菜 • 螞蟻上樹	• 夏威夷炒飯 • 時令蔬菜
		芹菜魚丸湯	雙色蘿蔔玉米湯	南瓜濃湯	小魚乾空心菜湯	大頭菜魚丸湯
	午點心	黑糖饅頭	皮蛋瘦肉粥	古早味雞蛋餅	蔬菜雞肉粥	小麵包
第五週	早點心	3/30 時令水果兩種	3/31 時令水果兩種			
	午 餐	• 糙米飯 • 鵪鶉蛋滷肉燥 • 時令蔬菜 • 蒜香高麗菜	• 糙米飯 • 壽喜燒豬肉 • 時令蔬菜 • 蝦米炒瓢瓜			
		味噌海帶芽湯	芥菜雞湯			
	午點心	黑糖西米露	關東煮			

【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：