



臺中市立大安幼兒園 幼兒餐點表【114年03月】



第一週	3/3 (一)	3/4 (二)	3/5 (三)	3/6 (四)	3/7 (五)
早點	皮蛋瘦肉粥	什錦湯麵	生日蛋糕+鮮奶	腰果玉米濃湯	銀絲捲+鮮奶
午餐	(高纖麥片飯) 打拋豬 三色油腐丁 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果	紅藜玉米雞粒炒飯 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒吻仔魚 肉燥蒸豆腐 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	台式炒板條 菠菜炆肉封 山藥排骨湯 四季水果	★(小蕙仁飯) 金菇滷腐皮 塔香煎蛋 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果
午點	枸杞銀耳西米露	餡餅+豆漿	蘿蔔糕湯	麻油雞粥	銅鑼燒
熱量分析	730 Kcal	650 Kcal	729 Kcal	636 Kcal	731 Kcal
第二週	3/10 (一)	3/11 (二)	3/12 (三)	3/13 (四)	3/14 (五)
早點	鍋燒麵	饅頭+鮮奶	香菇肉羹	高麗菜肉末粥	肉絲冬粉湯
午餐	(香香芝麻飯) 糖醋魚 蔥爆豆干 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(健康小米飯) 柴魚雞肉親子丼 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 紅燒豬排 玉米滑蛋 季節時蔬 養生牛蒡湯 四季水果	義大利肉醬貝殼麵 蒜香花椰 南瓜濃湯 四季水果	★(營養糙米飯) 塔香豆腐 金銀炒蛋 季節時蔬 香菇蘿蔔湯 四季水果
午點	紅豆薏仁湯	綜合滷味	馬拉糕+優酪乳	傳統豆花	吐司+豆漿
熱量分析	699 Kcal	746 Kcal	721 Kcal	682 Kcal	686 Kcal
第三週	3/17 (一)	3/18 (二)	3/19 (三)	3/20 (四)	3/21 (五)
早點	包子+豆漿	芋頭鹹粥	麵線糊	麻油炒米血糕	陽春麵
午餐	(高纖麥片飯) 蒙古炒肉片 蕃茄炒蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	台式炒水粉 香滷甜條 青木瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 鹹水雞 玉筍木須炒豆干 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	什錦海鮮粥 松子蔥香炒蛋 季節時蔬 四季水果	★(養生紫米飯) 紅燒凍豆腐 山藥鮮燴 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果
午點	桂圓米糕粥	金針嫩腐羹	麵包+優酪乳	綠豆地瓜湯	米香+鮮奶
熱量分析	724 Kcal	623 Kcal	718 Kcal	692 Kcal	700 Kcal
第四週	3/24 (一)	3/25 (二)	3/26 (三)	3/27 (四)	3/28 (五)
早點	饅頭+鮮奶	冬瓜穀粥	日式烏龍麵	黑糖捲+豆漿	肉燥湯寬麵
午餐	(燕麥飯) 洋蔥炒魚片 香煎雞蛋豆腐 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	香香水餃 蔬菜滷盤 酸辣湯 四季水果	(營養糙米飯) 三杯雞 炒什香菜 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	古早味油飯 蘿蔔滷肉 柴魚高麗菜湯 四季水果	★(營養糙米飯) 青江鮮菇滷油腐 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果
午點	咖哩湯麵	紅豆湯	穀類脆片+鮮奶	香甜玉米排骨湯	仙草蜜
熱量分析	737 Kcal	736 Kcal	734 Kcal	676 Kcal	622 Kcal
第五週	3/31 (一)				
早點	雙蛋肉茸粥				
午餐	(健康小米飯) 茄汁雞 三色薯丁 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果				
午點	芋頭西米露				
熱量分析	709 Kcal				

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。 幼兒如有過敏 家長請事先告知



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉



美麗人生空中超市(股)有限公司