

財團法人天主教會台北教區附設\_宜蘭縣私立博愛\_幼兒園  
月份營養餐點表 115.3.1-115.3.

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
2	一	清粥、肉鬆	白飯、紅燒肉、乾煸四季豆、紫菜蛋花湯、季節水果	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
3	二	芋頭米粉	白飯、吻仔魚蒸蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
4	三	皮蛋瘦肉粥	紫米飯、三杯雞、紅燒豆腐、大黃瓜大骨湯、季節水果	紅豆QQ湯	✓	✓	✓	✓
5	四	餐包、豆漿	肉絲炒麵、雙色蘿蔔湯、季節水果	鹹粥	✓	✓	✓	✓
6	五	牛奶、麥片	香菇肉燥玉米悶飯、雙色蘿蔔排骨湯、季節水果	蛋糕、麥茶	✓	✓	✓	✓
9	一	肉絲湯麵	白飯、木耳肉絲、玉米炒蛋、蘿蔔貢丸湯、季節水果	桂圓甜粥	✓	✓	✓	✓
10	二	蔬菜冬粉湯	白飯、香菇肉燥、時令青菜、莧菜吻仔魚湯、季節水果	酸辣湯餃	✓	✓	✓	✓
11	三	清粥麵筋	紫米飯、磨菇肉片、蒜香海帶絲、鮭魚豆腐味噌湯、季節水果	雙色湯圓	✓	✓	✓	✓
12	四	饅頭、米漿	雞肉咖哩飯、玉米排骨湯、季節水果	芋香西米露	✓	✓	✓	✓
13	五	雞茸玉米粥	白飯、橙汁肉片、紅蘿蔔蔬菜湯、季節水果	什錦烏龍麵	✓	✓	✓	✓
16	一	雞絲蛋麵	白飯、滷小雞腿、時令青菜、海鮮羹湯、季節水果	板條湯	✓	✓	✓	✓
17	二	廣東粥	白飯、粉蒸排骨、菇燒烤麩、海帶結排骨湯、季節水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓
18	三	吐司、麥茶	紫米飯、爆薑豆鼓鱈魚、玉米炒蛋、三絲湯、季節水果	米粉湯	✓	✓	✓	✓
19	四	冬粉湯	義大利肉醬麵、玉米濃湯、季節水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
20	五	地瓜甜粥	白飯、瓜仔肉、芝麻四季豆、羅宋湯、季節水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
23	一	雞茸玉米粥	白飯、紅燒肉燥、時令青菜、雙色蘿蔔大骨湯、季節水果	鮮奶珍珠	✓	✓	✓	✓
24	二	饅頭、牛奶	白飯、香酥柳葉魚、玉米炒蛋、紫菜蛋花湯、季節水果	魚板烏龍麵	✓	✓	✓	✓
25	三	米粉湯	紫米飯、照燒雞腿、開陽白菜、海帶芽湯、季節水果	雞絲蛋麵	✓	✓	✓	✓
26	四	蛋餅、豆漿	咖哩雞肉飯、時令青菜、酸不辣湯、季節水果	雙色湯圓	✓	✓	✓	✓
27	五	地瓜粥	白飯、糖醋排骨、時令青菜、金針排骨湯、季節水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
30	一	果醬三明治 牛奶	白飯、冬瓜滷肉、培根高麗菜、玉米排骨湯、季節水果	鹹米苔目	✓	✓	✓	✓
31	二	味噌拉麵	白飯、洋蔥燒雞、菜脯蛋、三色蔬菜湯、季節水果	海鮮麵	✓	✓	✓	✓

- ★ 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。
- ★ 因市場供需，餐點會彈性調整。
- ★ 每日餐點類別均含有全穀根莖類/魚肉豆蛋奶/蔬菜類/水果。
- ★ 依衛生福利部公告『食品過敏原標示規定』，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點。