

臺北市私立長青蒙特梭利幼兒園114 學年度第下學期 3月份餐點表

準備時間: 2026/02/25

公告時間: 2026/02/28

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	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	日							
2	一	可口麵線	雜糧飯.金針菇炒肉絲.蒸蛋.時蔬.紫菜豆腐湯.水果	廣東粥	√	√	√	√
3	二	小米粥	米苔目.紅燒腐竹.水果	湯圓、紅豆芋圓湯	√	√	√	√
4	三	奶油饅頭、牛奶	義大利麵.玉米濃湯.水果	白木耳銀蓮湯	√	√	√	√
5	四	鹹粥	紫米飯.洋蔥肉絲.螞蟻上樹.時蔬.大黃瓜排骨湯.水果	鮮肉包、桂花茶	√	√	√	√
6	五	夾心麵包、牛奶	白米飯.馬鈴薯燉肉.蔥爆銀芽.時蔬.文蛤湯.水果	仙草蜜	√	√	√	√
7	六							
8	日							
9	一	皮瘦粥	白米飯.滑蛋魚片.拌素雞.時蔬.冬瓜排骨湯.水果	魚丸冬粉湯	√	√	√	√
10	二	美味麵線	客家板條.滷小腿.水果	小波蘿、決明子茶	√	√	√	√
11	三	花捲饅頭、牛奶	咖哩燴飯.時蔬.紫菜魚丸湯.水果	日式拉麵	√	√	√	√
12	四	地瓜粥	紫米飯.客家小炒.紅燒冬瓜.時蔬.紅蘿蔔排骨湯.水果	鮮肉包、菊花茶	√	√	√	√
13	五	夾心麵包、牛奶	雜糧飯.彩椒肉絲.蔥爆銀芽.時蔬.玉米排骨湯.水果	綠豆麥片湯	√	√	√	√
14	六							
15	日							
16	一	滑蛋麵線	紫米飯.照燒鮮嫩雞丁.拌素雞.時蔬.薑絲魚片湯.水果	葫蘆絲瓜粥	√	√	√	√
17	二	銀魚粥	什錦炒飯.海芽蛋花湯.水果	三明治.麥茶	√	√	√	√
18	三	奶油饅頭、牛奶	海鮮炒麵.時蔬.鳳梨苦瓜雞湯.水果	關東煮	√	√	√	√
19	四	蔬菜拉麵	雜糧飯.杏鮑菇肉絲.蕃茄炒蛋.時蔬.蛤蜊湯.水果	高麗菜包、洛神花茶	√	√	√	√
20	五	夾心麵包、牛奶	白米飯.打拋豬.清炒絲瓜.時蔬.海帶節排骨湯.水果	仙草蜜	√	√	√	√
21	六							
22	日							
23	一	營養麵線	雜糧飯.京醬肉絲.芹香甜不辣.時蔬.羅宋湯.水果	小卷米粉湯	√	√	√	√
24	二	蘿蔔糕、玉米湯	醉醬麵.青菜豆腐湯.	海綿蛋糕.桂圓茶	√	√	√	√
25	三	花捲饅頭、牛奶	咖哩雞飯.時蔬.味噌豆腐湯.水果	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
26	四	芋頭粥	白米飯.滑蛋魚片.炒三鮮菇.時蔬.蓮藕排骨湯.水果	鮮肉包、養生茶	√	√	√	√
27	五	夾心麵包、牛奶	紫米飯.雙玉燉肉.開陽白菜.時蔬.南瓜湯.水果	紅豆湯圓	√	√	√	√
29	日							
28	六							
30	一	玉米麵線	白米飯.吻仔魚.蝦仁炒蛋.時蔬.養生菇雞湯.水果	燒肉拉麵	√	√	√	√
31	二	菇菇粥	蔬菜拉麵.滷蛋.水果	芝士蒜條、菊花茶	√	√	√	√

◎備註1：本園一律使用國產豬肉食材!◎備註2：本園未使用輻射污染產品!◎備註3：本餐點表若因時令或配合活動，可能稍作更改，敬請見諒！