

臺北市私立長青蒙特梭利幼兒園 110 學年度第下學期 3 月份餐點表

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	二	高麗菜瘦肉粥	什錦炒麵.滷小腿.白玉魚丸湯.水果	菠蘿麵包漿	√	√	√	√
2	三	黑糖饅頭漿	咖哩雞丁飯.時蔬.冬瓜排骨湯.水果	日式拉麵	√	√	√	√
3	四	玉米拉麵	三色肉末.枸杞絲瓜.時蔬.文蜆湯.水果	肉麥包茶	√	√	√	√
4	五	夾心麵包牛奶	滑蛋魚片.爆炒銀芽.時蔬.香菇雞湯.水果	紅豆麥片湯	√	√	√	√
7	一	擔仔麵	打拋豬肉.蒸蛋.時蔬.海根排骨湯.水果	廣東粥	√	√	√	√
8	二	香菇瘦肉粥	水餃.玉米濃湯.水果	香蒜塊麵包茶	√	√	√	√
9	三	芋頭饅頭茶	瓜子蒸肉.什錦菇.時蔬.大黃瓜排骨湯.水果	關東煮	√	√	√	√
10	四	味噌拉麵	香菇肉燥.紅燒豆腐.時蔬.洋蔥蕃茄湯.水果	菜桂圓包茶	√	√	√	√
11	五	夾心麵包牛奶	翠玉肉末.三杯杏鮑菇.時蔬.蓮藕排骨湯.水果	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
14	一	美味麵線	蒜泥蛋蒸肉.螞蟻上樹.時蔬.山藥排骨湯.水果	蔬菜粥	√	√	√	√
15	二	地瓜粥	三鮮湯麵.滷蛋.水果	花旗麵包漿	√	√	√	√
16	三	花捲饅頭漿	咖哩雞肉飯.時蔬.蕃茄豆腐湯.水果	米粉湯	√	√	√	√
17	四	銀魚瘦肉粥	豆干丁絞肉.三色豆芽.時蔬.牛蒡排骨湯.水果	肉決明子包茶	√	√	√	√
18	五	夾心麵包牛奶	洋蔥醬爆肉絲.悶南瓜.時蔬.雙玉排骨湯.水果	紅豆粉圓湯	√	√	√	√
21	一	可口麵線	玉米雞丁.麻婆豆腐.時蔬.海帶結排骨湯.水果	葫蘆絲瓜粥	√	√	√	√
22	二	蔬菜瘦肉粥	海鮮炒飯.滷小腿.玉米排骨湯.水果	芝士條大蒜漿	√	√	√	√
23	三	黑糖饅頭漿	義大利麵.玉米濃湯.水果	芋頭西米露	√	√	√	√
24	四	日式拉麵	吻仔魚花生.三色滑蛋.時蔬.蘿蔔排骨湯.水果	肉紅棗枸杞茶	√	√	√	√
25	五	夾心麵包牛奶	彩椒雞丁.杏鮑菇木耳肉絲.時蔬.海根排骨湯.水果	綠豆麥片湯	√	√	√	√
28	一	海鮮拉麵	紅燒豆干海帶肉塊.時蔬.羅宋湯.水果	廣東粥	√	√	√	√
29	二	地瓜粥	肉絲蛋炒飯.滷小腿.蛤蜊湯.水果	葡萄干麵包漿	√	√	√	√
30	三	奶油饅頭漿	什錦豬肉燴飯.時蔬.味噌蛋花湯.水果	酸辣湯	√	√	√	√
31	四	營養麵線	玉米蛋蒸肉.燴大黃瓜.時蔬.金針排骨湯.水果	菜麥包茶	√	√	√	√

◎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！

