



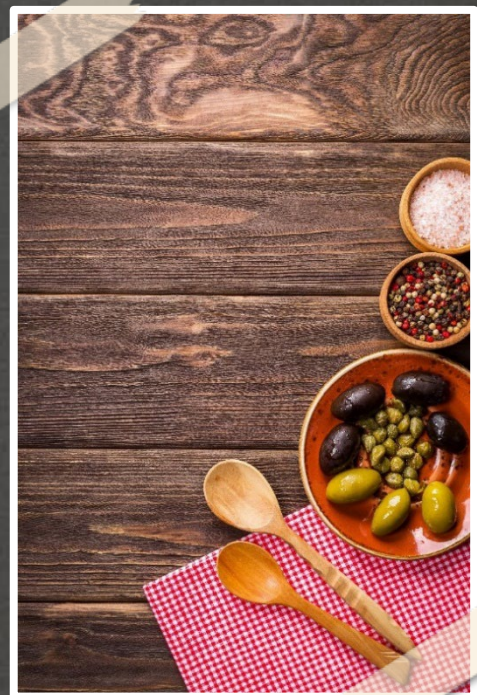
# 112年3月餐點表



臺南市私立法王子托嬰中心



日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子 類
3/1(三)	午餐	馬鈴薯燉肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 有機時蔬 / 紅蘿蔔 / 洋蔥	*	*	*		*
		海帶味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		*	*	*	
	水果	當季水果				*		
點心	蔬菜蛋花麵線湯	雞蛋 / 麵線 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 鴻喜菇	*	*	*			
3/2(四)	午餐	香菇赤肉羹飯	白飯 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	*				
冬瓜山粉圓		冬瓜磚 / 山粉圓			*		*	
3/3(五)	午餐	奶油白醬義大利麵	義大利麵條 / 牛奶 / 奶油 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 洋菇	*	*	*	*	
		洋蔥牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	紅豆紫米蓮子粥	紫米 / 蓮子 / 紅豆	*				*





# Nutrition

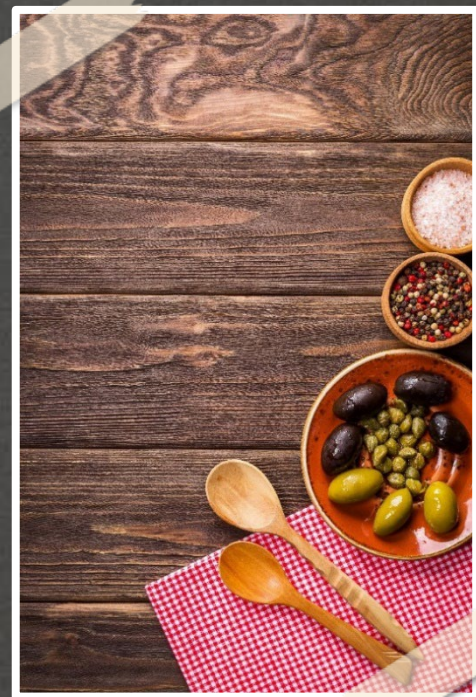
## Nature



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
3/6(一)	午餐	脆瓜番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 杏仁片	*	*	*	*	*
		蘿蔔菇菇雞湯	白精靈菇 / 白蘿蔔 / 雞肉 / 鴻喜菇 / 秀珍菇 / 昆布		*	*		*
	點心	水果	當季水果				*	
		葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾 / 糖 / 酵母	*			*	
3/7(二)	午餐	榨菜肉絲蔬菜麵	白麵條 / 豬肉絲 / 榨菜 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 小白菜 / 洋蔥	*	*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	蔬菜餛飩湯	餛飩 / 芹菜 / 冬菜 / 尼龍白菜 / 雞蛋	*	*	*		
3/8(三)	午餐	瓜子肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 冬瓜 / 豆干丁	*	*	*	*	*
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
		手工蔬菜丸子	蔬菜 / 紅蘿蔔 / 芋頭 / 麵粉 / 雞蛋 / 豬絞肉	*	*	*		
3/9(四)	午餐	麥茶	小麥	*				
		豬肝菠菜粥	白飯 / 菠菜 / 豬肝 / 芹花 / 蔥 / 豬絞肉 / 白精靈菇 / 秀珍菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆	*	*	*		
	點心	水果	當季水果				*	
		銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	*				
3/10(五)	午餐	紅棗藕粉羹	蓮藕粉 / 紅棗丁 / 冰糖				*	
		水餃	豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 水餃皮 / 紅蘿蔔	*	*	*		
	點心	玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽		*	*		*
		水果	當季水果				*	
點心	雙色蘿蔔黑輪湯	黑輪 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 芹菜 / 米血 / 貢丸	*	*	*			



日期	餐點名稱		使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
3/13(一)	午餐	彩椒肉絲蛋炒飯	白飯 / 彩椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 腰果	*	*	*			*
		菇菇紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 金針菇 / 白精靈菇 / 昆布 / 豬絞肉		*	*		*	
		水果	當季水果				*		
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	*		*			
		牛奶	牛奶					*	
3/14(二)	午餐	日式豚骨味噌拉麵	拉麵 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔	*	*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	葡萄乾小米粥	葡萄乾 / 小米	*		*			
3/15(三)	午餐	照燒筍尖雞丁套餐	黑芝麻 / 白飯 / 筍子 / 雞肉丁 / 有機時蔬 / 木耳 / 香菇	*	*	*		*	*
		番茄白菜豆皮湯	大番茄 / 秀珍菇 / 昆布 / 大白菜 / 豆皮		*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	烤地瓜	地瓜	*					
3/16(四)	午餐	什錦南瓜蔬菜湯麵	白麵條 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬絞肉 / 魚丸	*	*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	養生饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	*					
		牛奶	牛奶					*	
3/17(五)	午餐	藜麥雞肉蔬菜燴飯	白飯 / 雞肉丁 / 彩椒 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 筍絲 / 高麗菜 / 藜麥 / 雞蛋	*	*	*			
		金針肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇		*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	地瓜薏仁牛奶	地瓜丁 / 薏仁 / 奶粉 / 砂糖	*				*	*





Nutrition

Nature



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
3/20(一)	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	*	*	*	*	
		南瓜洋蔥肉片湯	南瓜 / 洋蔥 / 豬肉片 / 金針菇 / 牛奶		*	*	*	
	點心	水果	當季水果				*	
		堅果麵包	麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖	*				*
		牛奶	牛奶				*	
3/21(二)	午餐	陽春肉燥豆菜麵	豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 陽春麵條 / 高麗菜 / 豆干	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	水煮蛋	雞蛋		*			
		黑糖山粉圓	黑糖 / 山粉圓					*
3/22(三)	午餐	花生麵筋肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 花生 / 麵筋 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 香菇	*	*	*	*	*
		翡翠豆腐海鮮羹	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	桂圓紅棗銀耳露	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖			*	*	
3/23(四)	午餐	蝦米絲瓜豬肉粥	蝦米 / 絲瓜 / 豬絞肉 / 白粥 / 毛豆 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 高麗菜 / 舞菇	*	*	*	*	
		水果	當季水果				*	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	*				
		杏仁茶	杏仁					*
3/24(五)	午餐	台式花枝炒意麵	意麵 / 花枝 / 洋蔥 / 青蔥 / 高麗菜 / 香菇 / 雞蛋 / 蝦仁	*	*	*		
		什錦蔬菜湯	大白菜 / 珊瑚菇 / 芹菜 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 豬絞肉		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	椰香芝麻糊西米露	椰漿 / 黑芝麻 / 西米露 / 米仔麩 / 糖	*			*	*
3/25(六)	午餐	蔥爆蝦仁堅果肉絲炒飯	白米 / 蝦仁 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 高麗菜 / 小黃瓜 / 腰果	*	*	*		*
		香菇芥菜雞湯	香菇 / 芥菜 / 雞肉		*	*		
		水果	當季水果				*	
	點心	牛角麵包	麵粉 / 芝麻	*				*
		牛奶	牛奶				*	

日期	餐點名稱		使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
3/27(一)	午餐	鮪魚蔬菜蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 腰果 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	*	*	*			
		大頭菜貢丸湯	大頭菜 / 貢丸 / 香菜		*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	菠蘿麵包	麵粉 / 酵母 / 糖	*					
牛奶		牛奶					*		
3/28(二)	午餐	當歸藥膳麵線	白麵線 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	*	*	*			
		水果	當季水果				*		
	點心	奶酥吐司	吐司 / 奶酥醬		*			*	
		冬瓜愛玉	冬瓜 / 愛玉			*			
3/29(三)	午餐	肉醬燒豆腐套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豆腐 / 豬絞肉 / 有機時蔬 / 蔥 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 豌豆莢	*	*	*		*	*
		枸杞香菇雞湯	枸杞 / 香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		*	*			*
		水果	當季水果				*		
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	*				*	
3/30(四)	午餐	什錦蝦仁炒冬粉	冬粉 / 蝦仁 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 香菇	*	*	*			
		四神湯	薏仁 / 蓮子 / 豬肉絲 / 淮山 / 芡實	*	*				*
		水果	當季水果				*		
	點心	芝麻饅頭	麵粉 / 白芝麻 / 酵母 / 糖	*					*
牛蒡茶		牛蒡							
3/31(五)	午餐	奶醬南瓜雞丁燉飯	白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 南瓜 / 洋蔥 / 香菇 / 四季豆 / 鮮奶 / 蒜 / 義大利香料 / 黑胡椒	*	*	*		*	*
		玉米海帶蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 小魚乾		*	*		*	
		水果	當季水果				*		
	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	*	*				*



備註：1.本園使用台灣豬肉。 2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！