



臺南市私立卡羅幼兒園114年3月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3/3	一	什錦湯麵	培根蛋炒飯+空心菜+蒜頭雞湯 (白飯、培根、洋蔥、空心菜、蒜頭、雞肉)	蘋果	叉燒包+決明子茶	√	√	√	√
3/4	二	馬拉糕+牛奶	白飯+三杯雞丁+玉米炒蛋+蔬菜湯 (白飯、雞丁、九層塔、杏鮑菇、玉米、雞蛋、高麗菜、金針菇)	香蕉	鮮肉湯包	√	√	√	√
3/5	三	白稀飯+肉鬆	土魷魚羹 (油麵、土魷魚條、大白菜、扁魚、筍絲)	鳳梨	土司夾蛋+冬瓜檸檬	√	√	√	√
3/6	四	白菜餛飩湯	洋蔥雞肉丼飯+蔥爆甜不辣+皇帝豆大骨湯 (白飯、雞肉、洋蔥、杏鮑菇、甜不辣、皇帝豆、大骨)	番茄	韭菜鴨肉冬粉	√	√	√	√
3/7	五	芝麻饅頭+豆漿	南瓜米粉+玉米蛋花湯 (米粉、南瓜、肉絲、洋蔥、蘿蔔絲、玉米、雞蛋)	芭樂	紅豆薏仁甜湯	√	√	√	√
3/10	一	翡翠玉米粥	榨菜餛飩肉絲湯麵 (關廟麵、肉絲、餛飩、小白菜、榨菜)	蘋果	原味蛋餅+麥茶	√	√	√	√
3/11	二	奶皇包+杏仁茶	鮭魚蛋炒飯+貢丸炒大黃瓜+黃豆芽大骨湯 (白飯、鮭魚、雞蛋、洋蔥、貢丸、大黃瓜、黃豆芽、大骨)	番茄	雞塊+菊花茶	√	√	√	√
3/12	三	白菜豆腐貢丸湯	鍋燒烏龍麵+蟹黃燒賣 (烏龍麵、洋蔥、高麗菜、肉絲、蟹黃燒賣)	鳳梨	蘿蔔糕+柚子茶	√	√	√	√
3/13	四	麵疙瘩	肉鬆飯+蜜汁雞腿+小黃瓜炒蛋+雙色蘿蔔湯 (白飯、肉鬆、雞腿、小黃瓜、雞蛋、雙色蘿蔔)	芭樂	醬燒小肉包+百香果茶	√	√	√	√
3/14	五	牛奶饅頭+芝麻糊	什錦炒麵+滷豆干+冬瓜排骨酥湯 (油麵、洋蔥、蘿蔔絲、肉絲、豆干、冬瓜、排骨酥)	西瓜	古早味蛋糕+冬瓜茶	√	√	√	√
3/17	一	蘿蔔糕蔬菜湯	高麗菜豬肉水餃+酸辣湯 (高麗菜水餃、蘿蔔絲、木耳、雞蛋、豆腐)	蘋果	煉乳銀絲卷+洛神花茶	√	√	√	√



臺南市私立卡羅幼兒園114年3月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午 餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
3/18	二	紅豆包+豆漿	白飯+南瓜豆腐煲+炒菠菜+紫菜蛋花湯 (白飯、南瓜、豆腐、鴻喜菇、翡翠、菠菜、紫菜、雞蛋)	棗子	薏仁豆花	√	√	√	√
3/19	三	鮪魚雞蛋粥	擔仔麵+豆芽菜+滷蛋+芹菜貢丸湯 (油麵、韭菜、洋蔥、豆芽菜、滷蛋、芹菜、貢丸)	番茄	蔥油餅+桂圓紅棗茶	√	√	√	√
3/20	四	絲瓜麵線	香腸蛋炒飯+花椰菜+海帶芽湯 (白飯、香腸、雞蛋、洋蔥、花椰菜、海帶芽)	木瓜	熱狗捲吐司+ 冬瓜麥茶	√	√	√	√
3/21	五	雞蛋饅頭+ 芝麻鮮豆漿	鍋燒雞絲麵+蔥蛋 (雞絲麵、高麗菜、洋蔥、貢丸、雞蛋)	西瓜	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
3/24	一	鮮肉湯餃	肉絲蛋炒飯+豆芽菜+味噌豆腐湯 (白飯、洋蔥、雞蛋、肉絲、豆芽菜、豆腐)	蘋果	古早味米粉湯	√	√	√	√
3/25	二	芝麻包+杏仁茶	紫米飯+玉米蒸蛋+筍絲炒肉絲+南瓜雞肉湯 (白米、紫米、雞蛋、玉米、筍絲、肉絲、南瓜、雞肉)	番茄	什錦湯麵	√	√	√	√
3/26	三	吻仔魚粥	古早味滷麵+客家小炒 (油麵、雙色蘿蔔丁、大白菜、扁魚、豆干、肉絲、芹菜)	鳳梨	鮪魚蛋餅+黑豆茶	√	√	√	√
3/27	四	黑糖饅頭+牛奶	皮蛋瘦肉粥+肉鬆+蛤蜊炒絲瓜 (白飯、洋蔥、皮蛋、高麗菜、肉鬆、絲瓜、蛤蜊)	芭樂	薯條+冬瓜茶	√	√	√	√
3/28	五	水果脆片+牛奶	香菇肉燥湯麵+滷小雞腿 (關廟麵、香菇、高麗菜、肉燥、洋蔥、小雞腿)	西瓜	奶酥吐司+決明子茶	√	√	√	√
3/31	一	絲瓜鹹粥	夏威夷蛋炒飯+金針菇炒肉絲+香菇雞湯 (白米、雞蛋、鳳梨丁、火腿片、洋蔥、金針菇、肉絲、香菇、雞肉)	蘋果	酸辣湯餃	√	√	√	√

每日餐點水果若有異動，以當日實物為準(食材來源一律使用國產豬)

親愛的家長您好：請協助留意當天食材是否會引發寶貝過敏並請通知老師協助留意，感謝您的協助