



# 臺南市私立卡羅幼兒園115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
3/2	一	白稀飯+肉鬆	日式烏龍湯麵+青江菜+滷蛋 (烏龍麵、高麗菜、肉片、雞蛋、柴魚、青江菜)	蘋果	叉燒包+冬瓜麥茶	√	√	√	√
3/3	二	黑糖銀絲卷+豆漿	鮭魚蛋炒飯+菠菜+海帶芽湯 (白飯、洋蔥、鮭魚、三色豆、菠菜、海帶芽)	香蕉	蒸地瓜+洛神花茶	√	√	√	√
3/4	三	絲瓜雞蛋麵線 (絲瓜、枸杞、麵線、雞蛋)	香菇雞肉炊飯+四季豆+牛蒡湯 (白飯、洋蔥、香菇、雞肉、玉米筍、四季豆、牛蒡)	葡萄	奶酥吐司+優酪乳	√	√	√	√
3/5	四	白菜餛飩湯 (白菜、餛飩)	小米飯+南瓜豆腐煲+大陸妹+蒜頭雞湯 (白飯、小米、南瓜、豆腐、鴻喜菇、大陸妹、蒜頭、雞肉)	柳丁	關東煮	√	√	√	√
3/6	五	芝麻包+杏仁茶	起士牛奶鍋燒意麵+油菜 (意麵、高麗菜、洋蔥、保久乳、起士、肉絲、貢丸、油菜)	火龍果	白木耳甜湯	√	√	√	√
3/9	一	美濃板條 (板條、洋蔥、絞肉、小白菜)	小米米糕+肉鬆+滷貢丸+炒小黃瓜+四神排骨湯 (小米、肉燥、魚鬆、貢丸、小黃瓜、薏仁、排骨)	蘋果	小肉包+桂圓紅棗茶	√	√	√	√
3/10	二	草莓脆片+牛奶	土魷魚羹麵 (油麵、洋蔥、土魷魚條、大白菜、扁魚、筍絲)	香蕉	古早味蛋糕+鳳梨茶	√	√	√	√
3/11	三	南瓜濃湯 (南瓜、三色豆、雞蛋)	紫米飯+麻婆豆腐+A菜+玉米排骨湯 (白米、紫米、豆腐、絞肉、A菜、玉米、排骨)	葡萄	茶葉蛋+冬瓜麥茶	√	√	√	√
3/12	四	高麗菜鹹粥 (白飯、高麗菜、絞肉)	冬瓜排骨酥麵+空心菜 (關廟麵、菜頭、排骨酥、空心菜)	柳丁	蘿蔔糕+決明子	√	√	√	√
3/13	五	雞蛋饅頭+豆漿	白醬雞肉燉飯+花椰菜+紫菜蛋花湯 (白米、洋蔥、雞肉、花椰菜、保久乳、紫菜、雞蛋)	火龍果	綠豆薏仁甜湯	√	√	√	√
3/16	一	吻仔魚蛋粥 (白飯、吻仔魚、雞蛋)	榨菜餛飩肉絲湯麵 (關廟麵、肉絲、餛飩、小白菜、榨菜)	蘋果	蔥油餅+麥茶	√	√	√	√
3/17	二	馬拉糕+牛奶	地瓜粥+香鬆+三色蛋+菠菜 (白飯、地瓜、香鬆、雞蛋、皮蛋、鹹蛋、菠菜)	香蕉	什錦米粉湯	√	√	√	√



# 臺南市私立卡羅幼兒園115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	三	鍋燒雞絲麵 (雞絲麵、洋蔥、小白菜)	白飯+糖醋雞丁+尼龍菜+冬瓜蛤蜊湯 (白飯、雞丁、洋蔥、彩椒、青椒、尼龍菜、冬瓜、蛤蜊)	葡萄	紅豆餐包+低糖豆漿	√	√	√	√
3/19	四	青菜貢丸豆腐湯 (貢丸、豆腐、小白菜)	培根蛋炒飯+小黃瓜+蘿蔔黑輪湯 (白飯、培根、洋蔥、三色豆、小黃瓜、蘿蔔、黑輪)	柳丁	原味豆花	√	√	√	√
3/20	五	芝麻包+杏仁茶	南瓜米粉+水蓮+關東煮 (米粉、南瓜、肉絲、洋蔥、水蓮、蘿蔔、黑輪、貢丸)	火龍果	紅豆牛奶甜湯	√	√	√	√
3/23	一	麵線羹 (麵線、肉羹、洋蔥)	白飯+滷軟骨+紅蘿蔔炒蛋+蔬菜湯 (白飯、軟骨、紅蘿蔔、雞蛋、高麗菜、金針菇)	蘋果	醬燒小肉包+冬瓜茶	√	√	√	√
3/24	二	黑糖饅頭+豆漿	什錦炒麵+味噌豆腐魚湯 (油麵、豆皮、洋蔥、高麗菜、雞蛋、豆腐、魚肉)	香蕉	原味蛋餅+百香果茶	√	√	√	√
3/25	三	雞肉玉米粥 (白飯、雞肉、玉米、洋蔥)	咖哩雞肉飯+白菜+大黃瓜排骨湯 (白飯、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、白菜、洋蔥、大黃瓜、大骨)	葡萄	韭菜鴨肉冬粉	√	√	√	√
3/26	四	蘿蔔糕蔬菜湯 (蘿蔔糕、絞肉、洋蔥、小白菜)	高麗菜水餃+酸辣湯 (高麗菜水餃、蘿蔔絲、木耳、雞蛋、豆腐、肉絲)	柳丁	果醬三明治+優酪乳	√	√	√	√
3/27	五	紅豆包+牛奶	皮蛋瘦肉粥+肉鬆 (白米、皮蛋、雞蛋、洋蔥、絞肉、高麗菜、油條、肉鬆)	火龍果	雙薯甜湯	√	√	√	√
3/30	一	絲瓜鹹粥 (白飯、絲瓜、枸杞)	鍋燒雞絲麵+燙A菜 (雞絲麵、高麗菜、肉絲、雞蛋、高麗菜、洋蔥、貢丸、A菜)	蘋果	水煮蛋+冬瓜檸檬	√	√	√	√
3/31	二	芝麻饅頭+豆漿	鮭魚蛋炒飯+青江菜+綜合香菇湯 (白飯、洋蔥、鮭魚、雞蛋、青江菜、綜合香菇)	香蕉	陽春麵	√	√	√	√

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