

日期	早點心	主食	主菜	副菜	水果	湯	午點心	大魚	全蛋	蛋黃	魚肝油	魚肝油	魚肝油	魚肝油
3/1 三	日式烏龍麵 烏龍麵,蔬菜/煮	香Q白飯 白米/煮	紅燒燉肉 豬肉,洋葱/煮	客家小炒 干片,豬肉/炒	水果	味噌菇菇湯 鮮菇	鍋貼+鮮奶 鍋貼,鮮奶		2.5	1.0	1.0	1.1	325	
3/2 四	田園瘦肉粥 白米,蔬菜,豬肉/煮	小米飯 白米,小米	蔥香肉絲 豬肉,時蔬/燒	豆皮白菜 豆皮,白菜/炒	水果	鮮瓜排骨湯 時瓜,豬骨	暖心燒仙草 仙草汁,粉圓		2.6	1.0	1.2	1.0	332	
3/3 五	青菜湯餃 時蔬,水餃/煮	蕎麥飯 白米,蕎麥	多汁花枝排 花枝排/炸	高麗肉片 高麗菜,豬肉/炒	水果	港式酸辣湯 筍絲,木耳,紅蘿蔔	肉燥蘿蔔糕 蘿蔔糕,豬肉/煮		2.5	1.0	1.2	1.2	334	
3/6 一	芋頭米粉湯 米粉,芋頭,豬肉/煮	紫米飯 白米,紫米	蘑菇醬燒肉 豬肉,時蔬/燒	麻婆豆腐 豆腐,豬肉/燒	水果	菌菇鮮蔬湯 鮮菇,時蔬	廣東粥 白米,蔬菜,豬肉/煮		2.5	1.0	1.0	1.1	325	
3/7 二	台南擔仔麵 麵條,豬肉,豆芽/煮	香Q白飯 白米/煮	糖醋雞丁 雞丁/燒	芹香三絲 芹菜,干絲,海帶絲/炒	水果	新加坡肉骨茶 肉骨茶包,豬骨	蔬菜包+豆漿 菜包,豆漿		2.5	1.0	1.0	1.0	320	
3/8 三	鮮蔬冬粉湯 冬粉,時蔬/煮	香Q白飯 白米/煮	椒鹽雞塊 雞塊x2/炸	結頭香菇肉片 結頭菜,豬肉,香菇/炒	水果	竹筍雞湯 雞肉,竹筍	慶生蛋糕+冬瓜茶 蛋糕,冬瓜茶		2.5	1.0	1.1	1.2	332	
3/9 四	鹹香小米粥 白米,小米,豬肉/煮	糙米飯 白米,糙米	古早味肉燥 碎瓜,豬肉/炒	鮮瓜肉片 豬肉,時瓜/煮	水果	田園香菇湯 香菇,時蔬	番薯條+鮮奶 番薯,鮮奶		2.5	1.0	1.0	1.0	320	
3/10 五	客家湯板條 板條,豬肉,時蔬/煮	薏仁飯 白米,小薏仁	茄汁魚排 虱目魚/燒	番茄炒蛋 番茄,蛋/炒	水果	小魚昆布湯 海帶芽,小魚乾	燕麥綠豆 綠豆,珍珠麥/煮		2.6	1.0	1.0	1.0	327	
3/13 一	青菜湯餃 時蔬,水餃/煮	芝香飯 白米,黑芝麻	壽喜燒肉 豬肉,時蔬/燒	和風白玉煮 玉米,蘿蔔/煮	水果	巧達濃湯 馬鈴薯,蛋	豚肉米苔目 豬肉,米苔目,時蔬/煮		2.5	1.0	1.1	1.1	327	
3/14 二	家常鹹稀飯 白米,豬肉,時蔬/煮	香Q白飯 白米/煮	豬肉炒干丁 豆干,豬肉/炒	黃芽肉絲 黃豆芽,豬肉/炒	水果	燕菁排骨湯 結頭菜,豬骨	豆沙包+鮮奶 豆沙包,鮮奶		2.5	1.0	1.0	1.1	325	
3/15 三	鮮蔬米粉湯 米粉,時蔬/煮	香Q白飯 白米/煮	米蘭燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔/炒	水果	義式羅宋湯 番茄,時蔬	鍋貼+豆奶 鍋貼,豆奶		2.5	1.0	1.2	1.0	325	
3/16 四	南瓜麵線 麵線,南瓜/煮	麥仁飯 白米,大麥仁	香菇肉燥 香菇,豬肉/炒	鮮彩炒蛋 蛋,三色豆/炒	水果	雪花菇菇湯 鮮菇,時蔬	玉米片+鮮奶 玉米片,鮮奶		2.5	1.0	1.0	1.1	325	
3/17 五	鍋燒烏龍 烏龍麵,蔬菜/煮	小米飯 白米,小米	佛蒙特咖哩豬 豬肉,紅蘿蔔/煮	冬瓜鴿蛋 冬瓜,鴿蛋/煮	水果	什錦蛋花羹 蛋,時蔬	香菇雞茸粥 香菇,雞肉,白米/煮		2.6	1.0	1.3	1.0	335	
3/20 一	田園湯餃 水餃,時蔬/煮	蕎麥飯 白米,蕎麥	三杯雞丁 雞丁/燒	海結燒豆腐 海帶結,豆腐,時蔬/燒	水果	芹香貢丸湯 芹菜,貢丸,白蘿蔔	多汁肉包+冬瓜茶 肉包,冬瓜茶		2.5	1.0	1.2	1.1	330	
3/21 二	養生糙米粥 白米,糙米,蔬菜/煮	香Q白飯 白米/煮	蔥爆肉絲 豬肉,時蔬/燒	佛跳牆 白菜,木耳/煮	水果	和風味噌湯 海帶芽,豆腐	蒸玉米+鮮奶 玉米,鮮奶		2.5	1.0	1.0	1.0	320	
3/22 三	菜頭粿湯 菜頭粿,豬肉/煮	香Q白飯 白米/煮	吮指烤翅 雞翅/烤	沙茶白玉羹 蘿蔔,肉羹/煮	水果	榨菜豚肉湯 榨菜,豬肉	紅豆紫米 紫米,紅豆/煮		2.5	1.1	1.0	1.1	332	
3/23 四	肉燥意麵 麵條,豬肉,時蔬/煮	地瓜飯 白米,地瓜	醬燒魚柳 水鯊魚柳條/燒	蝦香扁蒲 蝦米,扁蒲/炒	水果	番茄蔬菜湯 番茄,時蔬	油腐冬粉煲 冬粉,油豆腐/煮		2.5	1.0	1.0	1.0	320	
3/24 五	吻仔魚稀飯 白米,吻仔魚/煮	糙米飯 白米,糙米	茄汁雞丁 雞丁/燒	鮮瓜肉片菇 時瓜,鮮菇,豬肉/炒	水果	酸辣木須湯 木耳,紅蘿蔔	芝麻包+鮮奶 芝麻包,鮮奶		2.6	1.0	1.3	1.0	335	
3/25 六	油蔥板條湯 板條,豬肉/煮	芝香飯 白米,黑芝麻	南洋咖哩雞 雞丁,紅蘿蔔/煮	魚香豆腐 豬肉,豆腐/炒	水果	香菇雞湯 香菇,雞肉,白蘿蔔	芋頭西米露 芋頭,西谷米/煮		2.6	1.0	1.3	1.0	335	
3/27 一	客家米苔目 香菇,米苔目/煮	五穀飯 白米,五穀米	普羅旺斯燉肉 豬肉,洋葱/煮	白玉肉丁 蘿蔔,豬肉/炒	水果	鮮蔬蛋花湯 時蔬,蛋	瘦肉紅麵線 麵線,豬肉/煮		2.5	1.0	1.2	1.1	330	
3/28 二	紫菜湯餃 紫菜,水餃/煮	香Q白飯 白米/煮	田園肉燥 豬肉,三色豆/炒	番茄豆腐蛋 番茄,豆腐,蛋/炒	水果	貴族濃湯 蛋,馬鈴薯	烤地瓜+豆漿 地瓜,豆漿		2.6	1.0	1.0	1.0	327	
3/29 三	香菇高麗菜稀飯 白米,香菇,高麗菜/煮	香Q白飯 白米/煮	台灣鹽酥雞 雞丁/炸	銀芽肉絲 綠豆芽,豬肉/炒	水果	養生結頭湯 結頭菜,芹菜	綠豆芋圓 綠豆,芋圓		2.5	1.0	1.0	1.2	329	
3/30 四	翠綠蔬菜麵 麵條,蔬菜,豬肉/煮	紫米飯 白米,紫米	鐵板燒魚 水鯊魚,時蔬/燒	咖哩洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	水果	竹筍排骨湯 竹筍,豬骨	玉米片+鮮奶 玉米片,鮮奶		2.6	1.0	1.0	1.0	327	
3/31 五	什錦米粉湯 米粉,時蔬,豬肉/煮	小米飯 白米,小米	紅燒雞丁 雞丁/燒	高麗豆腐 高麗菜,豆腐/煮	水果	回甘玉米湯 玉米,豬骨	巷口肉羹湯 肉羹,時蔬/煮		2.5	1.0	1.3	1.0	328	



112年2月 龍岡幼兒園

健康午餐

安心美味·真心承諾

營養師：李璨聿

日期	早點心	主食	主菜	副菜	水果	湯	午點心	其他	全蛋	蛋黃	蔬菜(份)	肉類(份)	熱量(千卡)
2/13	古早蘿蔔糕 蘿蔔糕.蔬菜/煮	小米飯 小米.白米/煮	日式壽喜燒 豬肉.時蔬/燒	鐵板豆腐 豆腐.豬肉/炒	水果	竹筍香菇羹湯 竹筍.香菇.蛋	什錦蔬菜麵 麵條.時蔬/煮		2.5	1.0	1.1	1.1	327
2/14	台式鹹粥 白米.豬肉.蔬菜/煮	香Q白飯 白米/煮	茄汁雞丁 雞丁/燒	田園玉米 豬肉.玉米.三色豆/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉	香甜地瓜+鮮奶 地瓜.鮮奶		2.6	1.0	1.0	1.1	332
2/15	鮮蔬湯餃 水餃.蔬菜/煮	香Q白飯 白米/煮	香酥魚排 虱目魚/炸	沙茶肉羹 白蘿蔔.肉羹/煮	水果	海芽蛋花湯 海芽.蛋	芋泥包+冬瓜茶 芋泥包.冬瓜磚		2.5	1.0	1.2	1.1	330
2/16	鍋燒烏龍 烏龍麵.時蔬/煮	蕎麥飯 蕎麥.白米/煮	古早味肉燥 花瓜.時蔬.豬肉/炒	開陽扁蒲 蒲瓜.蝦米/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶湯 蘿蔔.排骨	芹香米粉湯 米粉.芹菜.豬肉/煮		2.5	1.0	1.2	1.1	330
2/17	玉米滑蛋粥 白米.玉米.蛋/煮	香鬆飯 白米.香鬆/煮	蜜汁里肌 里肌排/燒	白玉肉丁 白蘿蔔.豬肉/煮	水果	田園蔬菜湯 鮮菇.時蔬	紫米紅豆 紫米.紅豆/煮		2.5	1.0	1.0	1.0	320
2/18	大滷麵 麵條.時蔬/煮	芝香飯 芝麻.白米/煮	蠔油紅燒雞 雞丁/燒	紹子豆腐 豆腐.豬肉/炒	產履蔬菜	羅宋湯 番茄.豬肉	QQ芝麻球+鮮奶 芝麻球.鮮奶		2.5	1.0	1.0	1.1	325
2/20	香菇板條 香菇.板條/煮	薏仁飯 薏仁.白米/煮	義式燉肉 豬肉.紅蘿蔔/煮	茄汁豆腐 豆腐/炒	水果	玉米肉骨湯 玉米.排骨	地瓜芋圓 地瓜.芋圓		2.5	1.0	1.0	1.0	320
2/21	肉燥細粉 冬粉.豬肉/煮	香Q白飯 白米/煮	南洋咖哩雞 雞丁.紅蘿蔔/煮	可口白菜滷 白菜.木耳/煮	有機蔬菜	卡士達濃湯 馬鈴薯.蛋	水煮黃玉米+鮮奶 玉米.鮮奶		2.6	1.0	1.3	1.0	335
2/22	金黃雞茸粥 雞肉.玉米.白米/煮	香Q白飯 白米/煮	醬燒肉片 豬肉.時蔬/燒	黃芽肉絲 木耳.豬肉.黃豆芽/炒	水果	蘿蔔菇菇湯 白蘿蔔.鮮菇	慶生蛋糕+冬瓜茶 慶生蛋糕.冬瓜磚		2.5	1.0	1.3	1.1	332
2/23	番茄雞蛋麵 麵條.番茄.蛋/煮	燕麥飯 燕麥.白米/煮	蔥燒魚丁 石鱈魚.洋蔥/燒	花生四分干 四分干.花生/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 海芽.小魚干	玉米片+鮮奶 玉米片+鮮奶		2.5	1.0	1.0	1.1	325
2/24	蔬菜麵線 時蔬.麵線/煮	五穀飯 白米.五穀米/煮	鹽酥雞米花 雞丁/炸	田園四喜 豬肉.三色豆/炒	水果	竹筍時蔬湯 竹筍.時蔬	蘿蔔關東煮 蘿蔔.油豆腐/煮		2.6	1.0	1.0	1.1	332

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章IQ食材，產地：台灣