

113年 3月 龍岡國中附設幼兒園

健康宣誓在心美味。真心承話

營養師:李璨聿

1										宮袞師・子採丰				
24	日期	早點	主食			菜	湯	其他	性		雑	三点 発養 (金)	推集 特 (余) (4	# (
10 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3/1 五	味噌湯麵		莎莎肉醬	金茸三寶金針菇紅蘿蔔筍絲/煮		新竹米粉湯			蔬菜冬粉	5. 2	1.5 1	7 1.	7 59
20 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3/4 —	麵線.豬肉/煮	白米.蕎麥	雞丁.杏鮑菇/煮			冬瓜排骨湯	1 10	水果		5. 2	1.6 1	. 5 1.	8 60
	3/5 =		糙米飯 西来糖来	砂鍋鯰魚	塔香海茸		南瓜濃湯				5. 1	1.5 1	. 7 1.	8 59
## 子類	3/6 ≡	鹹米苔目		咕咾嫩雞	客家小炒		冬菜豚肉湯	1	水果	慶生蛋糕+麥茶	5. 2	1.7 1	. 5 2.	0 61
一部	3/7 😕			咖哩絞肉	什錦花椰		四神湯			小饅頭+鮮奶	5. 0	1.5 1	.7 1.	9 58
原味玉米月・鮮奶 紫米飯 蜜汁虱目魚 招牌 海 海 海 東東 東東 東東 東東 東東	3/8 <u>£</u>					有機蔬菜	薑絲海芽湯	3	水果	暖心紅豆湯	5. 2	1.5 1	. 7 2.	0 60
下の大形湯 小米飯	3/11 —	原味玉米片+鮮奶	紫米飯	AL			酸菜鴨肉湯	3	水果	家常餃子湯	5. 0	1.6 1	. 6 1.	9 58
18 18 18 18 18 18 18 18	3/12 =	豚肉米粉湯	小米飯	日式洋芋燉肉			小魚味噌湯			蒸鹹包+麥茶	5. 2	1.5 1	.7 1.	8 60
南瓜小米端 五穀飯 暖暖麻油猪 十錦鮮瓜 東本華 大海 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東	3/13 <u>=</u>	鍋燒烏龍	白芝麻飯		玉米滑蛋		結頭排骨湯	; !	水果	烤地瓜+鮮奶	5. 2	1.6 1	.5 1.	9 60
2015	3/14 四	南瓜小米粥	五穀飯	223702770	什錦鮮瓜		香甜金針花湯			肉燥寬粉	5. 2	1.5 1	. 7 1.	8 60
18	3/15 五	蘿蔔糕湯	糙米飯	黃金香酥雞	/// / / / / / / / / / / / / / / / / /	有機蔬菜	酸辣湯	; ;	水果	玉米瘦肉粥	5. 0	1.5 1	. 7 2.	0 59
2/19	3/18 —	綠豆湯	白芝麻飯				結頭燉雞湯	; ;	水果	客家米苔目	6. 2	1.6 1	. 6 1.	8 67
	3/19 =	鮮蔬湯麵	麥仁飯	30 70 3 3 3 3 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	/与市州、一州、水土雅画//2		紫菜蛋花湯			什錦麵疙瘩	5. 0	1.5 1	.7 2.	0 58
子頭鹹粥 蕎麥飯 福菜肉燥 菇菇高麗 九種線 古早麵線糊 五	3/20 <u>=</u>	家鄉米粉湯	高鈣飯				新加坡肉骨茶	豆:奶	水果	芝麻包+鮮奶	5. 2	1.5 1	1.7 1.	8 60
	3/21 😕		蕎麥飯	福菜肉燥	菇菇高麗		古早麵線糊			鍋燒烏龍	5. 0	1.5 1	1.7 1.	8 58
3/25 - 浮水魚羹麵 南瓜飯 爆汁鹽酥雞 養康療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療養療	3/22 五	亚克姆 西井井 732	紅黎飯	和風咖哩豬	1-3720214-76172		玉米濃湯	;	水果	原味脆片+鮮奶	5. 2	1.7 1	. 5 1.	8 61
3/26 = 吻魚滑蛋粥 紫米飯 甜甜玉米肉燥 爽口豆芽 有機 蔬菜 日式味噌湯 香甜地瓜+麥茶 5.2 1.5 1.7 1.8 3/27 = 幸福鬆餅+鮮奶 高鈣飯 鐵板豬柳 蕪菁燒肉 季節 時報 羅宋湯 水果 閉西燒仙草 5.2 1.5 1.7 1.9 3/28 四 家常餃子湯 薏仁飯 紅燒魚丁 蝦香蒲瓜 有機 蔬菜 株菜肉絲湯 古早鹹粿湯 5.0 1.5 1.7 1.9 3/28 四 家常餃子湯 薏仁飯 紅燒魚丁 蝦香蒲瓜 有機 蔬菜 株菜務肉 古早鹹粿湯 5.0 1.5 1.7 1.9 3/28 四 東腐粉絲煲 小米飯 普羅旺斯燉肉 海根干片 大滷湯 水 回頭+鮮奶 5.0 1.5 1.7 1.9	3/25 —	浮水魚羹麵	南瓜飯	爆汁鹽酥雞				3	水果	冬瓜甜米苔目	5. 2	1.6 1	. 6 2.	.0 61
3/27 = 幸福鬆餅+鮮奶 高鈣飯 鐵板豬柳 無 薄燒肉 時報 無	3/26 =	吻魚滑蛋粥	紫米飯	甜甜玉米肉燥	爽口豆芽	有機 蔬菜				香甜地瓜+麥茶	5. 2	1.5 1	1.7 1.	. 8 60
	3/27 =	幸福鬆餅+鮮奶	高鈣飯	鐵板豬柳	蕪菁燒肉		羅宋湯	1	水果	關西燒仙草	5. 2	1.5 1	1.7 1.	. 9 60
	3/28 🖭	家常餃子湯	薏仁飯	紅燒魚丁	蝦香蒲瓜		榨菜肉絲湯			古早鹹粿湯	5. 0	1.5 1	1.7 1.	9 59
	3/29 <u>F</u>						大滷湯	1	水果		5. 0	1.6 1	. 6 1.	. 8 59