

臺中市私立愛德堡幼兒園

111 年三月份餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐						下午點心
			主食	主菜	副菜	副菜	飯後湯	水果	
1	二	鮮蔬肉末粥	地瓜飯	筍香肉燥	什錦燒豆腐	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	鍋燒麵
		營養分析 熱量 685Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 102g							
2	三	全麥吐司. 牛奶	肉羹鮮蔬飯					水果	綠豆地瓜湯
		營養分析 熱量 710Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 105g							
3	四	客家板條	白飯	醬爆肉絲	南瓜炒蛋	季節時蔬	海帶芽湯	水果	排骨瘦肉粥
		營養分析 熱量 685Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 102g							
4	五	肉羹細粉	紫米飯	香菇油豆腐 滷肉	鮮菇玉米	季節時蔬	蛋花湯	水果	滑蛋麵線
		營養分析 熱量 695Kcal 蛋白質 21g 脂肪 21g 醣類 105g							
5	六	歡樂假期							
6	日								
7	一	營養湯餃	什錦肉絲湯麵					水果	黑糖饅頭 牛奶
		營養分析 熱量 705Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 105g							
8	二	清香麵線	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	丸片湯	水果	玉米瘦肉粥
		營養分析 熱量 685Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 102g							
9	三	營養鮭魚蛋粥	蘋果咖哩蔬菜飯				蘿蔔湯	水果	玉米濃湯 卷卷麵
		營養分析 熱量 702Kcal 蛋白質 22g 脂肪 22g 醣類 104g							
10	四	葡萄吐司. 牛奶	白飯	瓜子肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	蔬菜湯	水果	芋頭米粉湯
		營養分析 熱量 706Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 104g							
11	五	茄汁鯖魚 蔬菜麵	糙米飯	香菇肉燥	馬鈴薯玉米	季節時蔬	紫菜湯	水果	紫米粥
		營養分析 熱量 719Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 110g							
12	六	歡樂假期							
13	日								
14	一	玉米滑蛋粥	什錦鮮蔬炒麵				豆腐湯	水果	雙色饅頭 牛奶
		營養分析 熱量 722Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 108g							
15	二	肉絲冬粉	地瓜飯	筍香肉燥	什錦燒豆腐	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	排骨瘦肉粥
		營養分析 熱量 685Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 102g							

『本園一律使用國內在地豬肉食材，敬請安心』第一頁

臺中市私立愛德堡幼兒園

111 年三月份餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐						下午點心	
			主食	主菜	副菜	副菜	飯後湯	水果		
16	三	全麥吐司牛奶	肉羹鮮蔬飯						水果	鍋燒麵
營養分析 熱量 710Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 105g										
17	四	客家板條	白飯	醬爆肉絲	南瓜炒蛋	季節時蔬	丸片湯	水果	廣東粥	
營養分析 熱量 685Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 102g										
18	五	肉絲湯麵	糙米飯	香菇油豆腐滷肉	鮮菇玉米	季節時蔬	海帶芽湯	水果	綠豆地瓜湯	
營養分析 熱量 711Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 108g										
19	六	歡樂假期								
20	日									
21	一	古早味鹹粥	什錦肉絲湯麵						水果	黑糖饅頭 牛奶
營養分析 熱量 701Kcal 蛋白質 23g 脂肪 21g 醣類 105g										
22	二	營養湯餃	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	蔬菜湯	水果	玉米濃湯 卷卷麵	
營養分析 熱量 694Kcal 蛋白質 22g 脂肪 22g 醣類 102g										
23	三	陽春麵	蘋果咖哩蔬菜飯					味噌豆腐湯	水果	紫米粥
營養分析 熱量 695Kcal 蛋白質 21g 脂肪 21g 醣類 105g										
24	四	葡萄吐司牛奶	白飯	瓜子肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	芋頭米粉湯	
營養分析 熱量 706Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 104g										
25	五	茄汁鯖魚 蔬菜麵	小米飯	香菇肉燥	馬鈴薯玉米	季節時蔬	紫菜湯	水果	玉米瘦肉粥 (成長營)	
營養分析 熱量 719Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 110g										
26	六	歡樂假期								
27	日									
28	一	玉米滑蛋粥	什錦鮮蔬炒麵					豆腐湯	水果	雙色饅頭 牛奶
營養分析 熱量 722Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 108g										
29	二	客家板條	地瓜飯	筍香肉燥	什錦燒豆腐	季節時蔬	蘿蔔湯	水果	排骨瘦肉粥	
營養分析 熱量 695Kcal 蛋白質 22g 脂肪 22g 醣類 102g										
30	三	全麥吐司牛奶	洋蔥豬柳燴飯						水果	關東煮
營養分析 熱量 710Kcal 蛋白質 24g 脂肪 21g 醣類 105g										
31	四	營養湯餃	白飯	醬爆肉絲	南瓜炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯	水果	滑蛋麵線	
營養分析 熱量 693Kcal 蛋白質 22g 脂肪 21g 醣類 104g										