

臺北市私立文山仁和幼兒園



民國 108 年 3 月份兒童餐點表

日期	上午點心	午 餐	下午點心	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	熱量 (Kcal.)
03/01(五)		228 紀念日調整放假					
03/04(一)	水果	涼麵、小黃瓜、味噌貢丸豆腐湯	玉米濃湯	79	22	18	566
03/05(二)	水果	蔬菜貓耳朵	茄汁通心麵	78	23	18	566
03/06(三)	水果	瓜子肉、小鵝蛋、培根高麗菜、蛤蜊燉雞湯	地瓜芋圓湯	79	23	17	561
03/07(四)	水果	三杯油腐、絲瓜粉絲、冬瓜排骨湯	一品海鮮粥	84	23	14	554
03/08(五)	水果	日式燒肉片、青江嫩豆腐、紅絲炒蛋、三絲魚丸湯	麥茶 + 仙貝	80	22	16	552
03/11(一)	水果	什錦炒米粉、紅白蘿蔔排骨湯	皮蛋瘦肉粥	78	21	18	558
03/12(二)	水果	肉羹魚酥湯泡飯	擔仔麵	80	22	17	561
03/13(三)	水果	乾燒獅子頭、涼拌冬粉、炒高麗菜、山藥全雞湯	綠豆西米露	77	23	19	571
03/14(四)	水果	玉米絞肉、荷葉戴帽、榨菜肉絲湯	甜不辣	80	24	16	560
03/15(五)	水果	宮保雞丁、紅燒豆腐、洋蔥炒蛋、海苔細片湯	麥茶 + 小西點	79	22	18	566
03/18(一)	水果	火腿蛋炒飯、肉鬆、玉米濃湯	髮菜豆腐羹	77	23	19	571
03/19(二)	校外教學	肉絲蔬菜粥 (寶貝班回園用餐)	仙草粉圓	80	22	17	561
03/20(三)	水果	原味香腸、涼拌冬粉、魚板蒸蛋、紅棗枸杞雞湯	蔬菜雞絲麵	78	23	17	557
03/21(四)	水果	蕃茄打拋肉、涼拌海帶絲、洋蔥炒蛋、紫菜豆腐蛋花湯	魷仔魚肉絲粥	77	23	19	571
03/22(五)	水果	紅燒肉、滷麵輪、杏鮑菇炒高麗、冬瓜排骨湯	麥茶 + 奶油餅	79	23	17	561
03/25(一)	水果	什錦烏龍麵、玉米粒肉絲湯	蔬菜肉絲粥	80	21	18	566
03/26(二)	水果	時蔬炊飯、玉米絞肉、紅絲炒蛋、金針肉絲湯	黃豆芽燉豬腳湯	79	23	17	561
03/27(三)	水果	滷棒棒腿、蘿蔔炒花椰、蕃茄炒蛋、玉米濃湯	紅豆湯圓	80	21	18	566
03/28(四)	水果	蔬菜湯餃	四神湯	79	22	18	566
03/29(五)	水果	甜豆咖哩燴飯、小鵝蛋、味噌豆腐貢丸湯	麥茶 + 蔬菜餅	80	22	18	570

*每周三的米飯為五穀雜糧飯，其他時間為白米加糙米，園內提供的餐點內容會隨幼兒喜好及因應時令蔬果而隨機調整。

*園內提供的食材均為木新市場當日配送，雜糧乾貨油品等貨源為鑫隆雜糧行，食用油為台灣糖業股份有限公司生產台糖大豆沙拉油。



仁和園：北市忠順街一段 10 巷 11 號 13 號 15 號一、二樓 電話：2936-4473 2937-9990