

# 高雄市立前金幼兒園 115 年 2、3 月營養午餐食譜

~佳琪食品~

營養師：吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	附餐	熱量
2/23	一	白飯	◎海苔魚排*1	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	◎鍋燒蔬菜湯	水果	754
2/24	二	◎五穀飯	◎味噌醬燒雞排*1	◎起司馬鈴薯	季節蔬菜	◎黃瓜魚丸湯	水果	791
2/25	三	白飯	◎清燉肉骨茶湯麵	◎塔香大黑豆干	季節蔬菜			738
2/26	四	小米飯	◎壽喜燒肉片	◎筍香肉絲	季節蔬菜	海結蘿蔔排骨湯	水果	787

2月水果種類：香蕉、葡萄、柳丁、草莓

營養師：劉乃綺

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	附餐	熱量
3/2	一	白飯	◎醬燒雞排*1	◎紅燒豆腐	季節蔬菜	◎扁蒲魚丸湯	水果	700
3/3	二	◎五穀飯	◎蒙特婁香酥魚丁	◎家常筍片	季節蔬菜	◎四神湯	水果	769
3/4	三	★	◎油蔥豆包烏龍拌麵	◎芝香海芽炒蛋	季節蔬菜	薏仁湯		712
3/5	四	小米飯	◎筍干扣肉	◎西魯肉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	755
3/6	五	白飯	麻油雞	◎韭香干片	季節蔬菜	◎玉米蛋花湯		711
3/9	一	白飯	◎香酥雞排*1	◎螞蟻上樹	季節蔬菜	◎番茄豆腐湯	水果	795
3/10	二	糙米飯	◎味噌燒豚肉	◎三色豆薯	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	733
3/11	三	白飯	◎鍋燒什錦湯飯	◎古早味滷蛋*1	季節蔬菜			707
3/12	四	紫米飯	◎咖哩洋芋雞	◎蠔油燒油腐	季節蔬菜	◎關東煮	水果	760
3/13	五	白飯	◎胡麻炒肉片	◎九層肉絲海茸	季節蔬菜	紫米粥		738
3/16	一	白飯	◎豆酥魚排*1	◎醬燒凍腐	季節蔬菜	◎白菜貢丸湯	水果	782
3/17	二	◎燕麥飯	◎鴻喜茄汁雞	高麗炒肉片	季節蔬菜	當歸排骨湯	水果	755
3/18	三	★	◎**南瓜奶香野菇螺旋麵	◎田園豆腐	季節蔬菜	綠豆湯		713
3/19	四	◎麥片飯	◎檸檬烤雞腿*1	◎三鮮扁蒲	季節蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	763
3/20	五	白飯	◎蠔油蘿蔔燒肉	◎木須炒蛋	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯		758
3/23	一	白飯	◎鐵板豬柳	◎咖哩馬鈴薯	季節蔬菜	◎海芽豆腐湯	水果	727
3/24	二	◎薏仁飯	孜然鮮蔬雞	◎金菇燒油腐	季節蔬菜	大瓜排骨湯	水果	754
3/25	三	白飯	◎日式豆包丼飯	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	紅豆湯		748
3/26	四	小米飯	◎蜜汁雞丁	◎玉米肉末	季節蔬菜	◎筍香肉絲湯	水果	755
3/27	五	白飯	◎古早味豬排*1	◎彩繪高麗菜	季節蔬菜	◎肉骨茶凍腐湯		743
3/30	一	白飯	◎三杯雞	◎五香滷干丁	季節蔬菜	◎玉米海結湯	水果	777
3/31	二	◎五穀飯	◎沙茶肉片	◎蜆絲白菜	季節蔬菜	香菇蘿蔔排骨湯	水果	750

3月水果種類：草莓、柑橘、香蕉、小番茄、蘋果、葡萄、柳丁

1. 遇特殊狀況(如颱風、豪雨、退貨、停水、停電等)菜單內容將小幅調整。
  2. 本校午餐供應國產豬肉及國產蛋品並優先供應國產蔬菜類食材，請安心食用。
  3. 水果請清洗後再食用，確保食品安全。
  4. 每月至少提供一次有機蔬菜。
  5. 菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11種過敏源，並以◎標示：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。
- 若有特殊過敏體質學童，每日菜單食材可至教育部校園食材登錄平台(<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)查詢。  
請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。  
※配合政府政策，副食三短期葉菜類需使用產銷履歷，但因供貨商未可在開會(提前一個月)確認品項，故以「季節蔬菜」為名，但保證『當季蔬菜當週不重複』，每日可於『校園食材登錄平臺』查詢當天菜色內容。

高雄市立前金幼兒園 115 年 2、3 月點心表

日期	星期	上午點心	下午點心	日期	星期	上午點心	下午點心
2/23	一	手工餅乾、蜜茶	肉鬆蛋糕	13	五	水果	蛋餅
24	二	無刺虱目魚片粥	雞蛋糕	16	一	玉米脆片奶酪	關東煮
25	三	水果、鮮奶	Q軟葡萄乾吐司	17	二	高麗菜肉末粥	水煮毛豆
26	四	慶生蛋糕	植物的優	18	三	水果、果乾	小三明治
3/2	一	披薩	義美小布丁	19	四	慶生蛋糕	藍莓優格
3	二	黃地瓜籤稀飯、雞肉鬆	高麗菜味噌豆腐湯	20	五	水果、羊奶	蘿蔔糕
4	三	水果、減糖豆漿	小波羅	23	一	蜂蜜蛋糕	綠豆地瓜湯
5	四	酵母覺醒餅乾、鮮奶	車輪餅	24	二	玉米雞肉粥	布丁銅鑼燒
6	五	水果	煎餃	25	三	水果	小三明治
9	一	小米脆酥、燕麥奶	大羅宋	26	四	水煮蛋、麥茶	車輪餅
10	二	南瓜肉末粥	葡萄乾饅頭	27	五	水果、脆脆果果	蘿蔔糕
11	三	水果	鮮奶吐司、果醬	30	一	玉米脆片、鮮奶	碗粿
12	四	義美鮮乳薄餅、沖泡牛奶	肉鬆蛋糕	31	二	無刺虱目魚片粥	Q軟葡萄乾吐司