



# 明德附幼113年3月份營養午餐

日 期	星 期	早 點		主食	主 菜	副 菜	青 菜	湯	水果	午點
1	五	紅豆捲心饅頭	黃金豆漿	地瓜飯	瓜仔肉燥	小黃瓜炒甜不辣	時節蔬菜	南瓜蔬菜湯	桶柑	乳酪丁麵包
4	一	玉米蛋餅	鮮豆漿	糙米飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	時節蔬菜	小魚莧菜湯	芭樂	日式烏龍麵
5	二	手撕奶香包	鮮奶	糙米飯	醬燒豬肉	木須豆干	時節蔬菜	胡蘿蔔牛蒡湯	楊桃	小米粥
6	三	奶酥小麵包	黑芝麻鮮豆漿	義大利肉醬麵			有機蔬菜	玉米濃湯	蘋果	鮭魚玉米粥
7	四	大餡餅	薏仁糙米漿	糙米飯	打拋豬肉	什錦燴烏蛋	時節蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉	綠豆薏仁
8	五	蛋糕	黃金豆漿	地瓜飯	筍乾燉肉	青花玉米筍	時節蔬菜	百菇排骨湯	葡萄	葡萄乾吐司
11	一	鮮肉包	鮮豆漿	糙米飯	杏鮑菇燒雞	螞蟻上樹	時節蔬菜	番茄洋葱湯	桶柑	高麗菜鹹粥
12	二	葡萄乾麵包	鮮奶	豆腐蝦仁燴飯			時節蔬菜	蓮藕排骨湯	木瓜	關東煮
13	三	起司薄餅	黑芝麻鮮豆漿	糙米飯	味噌鱸魚蒸豆腐	高麗菜炒肉絲	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯	楊桃	田園蔬菜粥
14	四	黑糖芝麻包	薏仁糙米漿	糙米飯	蘿蔔燒肉	絞肉板豆腐燴金針菇	時節蔬菜	青木瓜排骨湯	鳳梨	米苔目湯
15	五	全麥芋泥包	黃金豆漿	地瓜飯	香菇蛋滷肉	銀芽炒三絲	時節蔬菜	黃瓜排骨湯	蓮霧	起士乳酪丁吐司
18	一	焦糖花捲饅頭	鮮豆漿	糙米飯	栗子燒雞	豆皮滷白菜	時節蔬菜	金針排骨湯	桶柑	魚丸米粉湯
19	二	波蘿小麵包	鮮奶	糙米飯	清蒸鱸魚	飄香滷味	時節蔬菜	蘿蔔排骨湯	楊桃	八寶粥
20	三	黑糖饅頭	黑芝麻鮮豆漿	什錦炒麵			有機蔬菜	海帶芽排骨湯	鳳梨	皮蛋瘦肉粥
21	四	芋頭糕	薏仁糙米漿	糙米飯	蔥爆豬肉絲	魚板蒸蛋	時節蔬菜	冬瓜排骨湯	蓮霧	水煮玉米
22	五	蔥抓餅	黃金豆漿	地瓜飯	味噌豬肉	豆腐羹	時節蔬菜	香菇雞湯	鳳梨	蔓越莓吐司
25	一	起士蛋餅	鮮豆漿	糙米飯	馬鈴薯燉肉	紅燒冬瓜	時節蔬菜	番茄蔬菜湯	楊桃	吻仔魚青菜粥
26	二	鹹奶油小麵包	鮮奶	番茄雞蛋豆腐燴飯			時節蔬菜	南瓜排骨湯	木瓜	蔬菜麵線
27	三	草莓小麵包	黑芝麻鮮豆漿	糙米飯	魚塊	洋葱炒蛋	有機蔬菜	海帶豆腐味噌湯	桶柑	紅豆紫米粥
28	四	高麗菜肉包	薏仁糙米漿	糙米飯	梅菜燒肉	麻婆豆腐	時節蔬菜	玉米排骨湯	鳳梨	湯餃
29	五	蘿蔔糕	黃金豆漿	地瓜飯	三杯雞	豆炒香菇蝦仁	時節蔬菜	紫菜豆腐蛋花湯	蓮霧	三色水果吐司

明德附幼的餐點皆使用優良國產豬肉

備註：臺北市教育局宣布自即日起至3月31日，學校午餐除暫緩使用辣椒粉、咖哩粉(含咖哩塊)等調味品，亦暫緩使用胡椒粉（含白胡椒、黑胡椒、椒鹽粉），後續視衛生單位稽查情形再行評估是否恢復使用。