

114年 3月份菜單

日期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀根莖類	肉蛋豆魚	蔬菜類	水果
3/03(一)	玉米粥(玉米、白米飯)	什錦炒麵(高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲、雞蛋、油麵、香菇)、芹菜蘿蔔湯、芭樂	白木耳枸杞甜湯(白木耳、枸杞)	○	○	○	○
3/04(二)	叻仔魚麵線(莧菜、叻仔魚、麵線)	白米飯+糙米飯、紅白蘿蔔燉肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、豬絞肉)、炒豆干、炒青江菜、青菜蛋花湯、芭樂	小肉包、冬瓜茶	○	○	○	○
3/05(三)	玉米濃湯(玉米粒、玉米醬、雞蛋)	義大利肉醬麵(通心麵、豬絞肉、紅蘿蔔、玉米粒、番茄醬)、冬瓜湯、芭樂	綠豆湯	○	○	○	○
3/06(四)	麥片牛奶(薏仁、奶粉)	白米飯+糙米飯、台式打拋肉(絞肉、四季豆、九層塔)、蒸蛋、炒尼龍白菜、紫菜湯、芭樂	三絲豆腐羹(木耳絲、豆腐、金針菇、紅蘿蔔絲)	○	○	○	○
3/07(五)	生日蛋糕、麥茶	大滷麵(肉羹、白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜、黑木耳、關廟麵、豬肉絲)、蘋果	葡萄乾饅頭、麥茶	○	○	○	○
3/10(一)	絲瓜粥(絲瓜、白米飯)	什錦炒烏龍(豆包、高麗菜、三色豆、香菇、紅蘿蔔、烏龍麵)、味噌豆腐湯(味噌、豆腐)、蘋果	油豆腐細粉(油豆腐、冬粉)	○	○	○	○
3/11(二)	餛飩湯(餛飩、小白菜)	白米飯+糙米飯、麻婆豆腐(豆腐、豆瓣醬、豬絞肉)、炒尼龍白菜、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、薑絲海帶湯、蘋果	紅豆湯	○	○	○	○
3/12(三)	鹹粥(白米飯、高麗菜、肉絲)	鍋燒意麵(魚丸、小白菜、雞蛋、意麵、豬肉絲)、蘋果	菠蘿麵包、洛神花茶茶	○	○	○	○
3/13(四)	雞蛋豆腐羹(豆腐、雞蛋、紅蘿蔔絲)	白米飯+糙米飯、咖哩鮮蔬(袖珍菇、鴻喜菇、高麗菜)、炒豆干肉絲(豆干片、豬肉絲)、炒青江菜、貢丸湯、蘋果	八寶粥(紅豆、綠豆、薏仁、麥片)	○	○	○	○
3/14(五)	蛋花雞絲麵(雞蛋、雞絲麵)	什錦燴飯(白飯、高麗菜、豬肉絲、貢丸、香菇)、蘋果	仙草蜜	○	○	○	○
3/17(一)	蘿蔔糕湯	蕃茄蛋炒飯(紅蘿蔔、番茄醬、雞蛋、高麗菜)、白蘿蔔湯、芭樂	黑糖饅頭、枸杞茶	○	○	○	○
3/18(二)	豆漿、五彩穀球	白米飯+糙米飯、蔥爆肉絲(豬肉絲、洋蔥)、薑絲冬瓜、炒尼龍白菜、紫菜湯、芭樂	關東煮(白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪)	○	○	○	○
3/19(三)	雞肉蛋花粥(雞肉、雞蛋、白米飯)	擔仔湯麵(肉燥、油豆腐、豆芽菜、油麵)、芭樂	愛玉杏仁凍甜湯	○	○	○	○
3/20(四)	香菇肉羹湯(豬肉羹、香菇、筍絲、雞蛋)	白米飯+糙米飯、芹香豆包(芹菜、豆包)、菜脯蛋(白蘿蔔干、雞蛋)、炒油菜、蚵仔湯、芭樂	麵線羹(紅麵線、雞蛋)	○	○	○	○
3/21(五)	馬鈴薯濃湯(馬鈴薯、奶粉)	咖哩燴飯(洋蔥、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔、豬肉絲)、芭樂	果醬吐司、冬瓜茶	○	○	○	○
3/24(一)	油豆腐細粉(油豆腐、冬粉)	南瓜米粉(南瓜、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、香菇、米粉、雞蛋)、雙菇湯、木瓜	草莓牛奶小饅頭、枸杞茶	○	○	○	○
3/25(二)	豆漿、玉米脆片	白米飯+糙米飯、紅燒獅子頭(豬絞肉、紅蘿蔔)、三杯杏鮑菇頭(九層塔、老薑片、杏鮑菇頭)、炒小白菜、紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋)、木瓜	白菜水餃湯(小白菜、水餃)	○	○	○	○
3/26(三)	粿仔條湯(粿仔條、韭菜、豆芽菜)	酸辣湯麵(關廟麵、豆腐、筍絲、雞蛋、金針菇、木耳絲、豬血)、木瓜	薏仁麥片牛奶(薏仁、麥片)	○	○	○	○
3/27(四)	地瓜粥(地瓜、白米飯)、豬肉鬆	白米飯+糙米飯、香煎旗魚、炒木耳筍絲(黑木耳、筍絲)、炒青江菜、冬瓜湯、木瓜	米台目湯(芹菜、米苔目、油蔥酥)	○	○	○	○
3/27(五)	三絲冬粉(木耳絲、金針菇、紅蘿蔔絲、冬粉)	皮蛋瘦肉粥(白米飯、豬肉絲、皮蛋、鹹鴨蛋、青豆仁、高麗菜)、木瓜	奶油餐包、決明子茶	○	○	○	○
3/31(一)	菠蘿麵包、菊花茶	什錦炒飯(紅蘿蔔、高麗菜、青豆仁、雞蛋、白米飯)、大黃瓜湯、木瓜	地瓜甜湯	○	○	○	○

說明：1. 本餐點內容將視幼兒口味、天氣冷熱以及當季蔬果適時調整。

2. 若幼兒對某些食物有過敏，請通知本園。

3. 每逢週二、週四午餐的白飯有添加糙米。

4. 本園選用健康、營養、自然不含咖啡因的食物，且在烹調過程中，不添加任何味精。

5. 豆漿由本園自行磨豆製成。

6. 本園一律使用國產豬肉。