

111年3月份 您好幼兒園餐點表

日期	星期	早上點心	營養午餐內容	下午點心
3/1	二	芋香瘦肉粥	香菇肉燥.蔥花蛋.鮮炒時蔬.大瓜排骨湯.水果	綠豆湯圓
3/2	三	玉米濃湯	針菇拌雞絲.豆腐煲.鮮炒時蔬.結頭菜湯.水果	蜂蜜蛋糕、豆漿
3/3	四	肉羹麵線	蘿蔔滷肉.蒜炒花椰菜.鮮炒時蔬.三絲湯.水果	八寶粥
3/4	五	鮮菇蘿漢湯	海鮮湯麵.水果	紅蘿蔔土司.養生茶
3/7	一	起司捲、豆漿	豆腐燒肉.肉末粉絲.鮮炒時蔬.香芹油皮湯.水果	南瓜肉末粥
3/8	二	什錦湯餃	洋蔥雞柳.甜椒燴炒鮮菇.鮮炒時蔬.冬菜肉絲湯.水果	紅豆薏仁湯
3/9	三	廣東粥	花瓜肉燥.蕃茄滑蛋.鮮炒時蔬.四神湯.水果	菇菇麵
3/10	四	蟹味蔬菜羹	馬鈴薯滷肉.燴黃瓜.鮮炒時蔬.海帶芽湯.水果	芋香西米露
3/11	五	香菇雞湯細粉	咖哩雞丁燴飯.水果	全麥土司、豆漿
3/14	一	焦糖桂圓饅頭、豆漿	板豆腐滷肉.魚板蒸蛋.鮮炒時蔬.蒜頭雞湯.水果	香菇瘦肉粥
3/15	二	滑蛋雞絲麵	瓜仔雞.蒜炒小黃瓜.鮮炒時蔬.紫菜蛋花湯.水果	珍珠冬瓜茶
3/16	三	餛飩湯麵	醬燒豬柳.木耳炒白菜.鮮炒時蔬.蘿蔔湯.水果	營養蔬菜餅
3/17	四	菜豆粥	紅蘿蔔滷肉.玉米燴三色.鮮炒時蔬.冬瓜蛤湯.水果	地瓜芋圓
3/18	五	芋頭米粉湯	香菇什錦湯麵.水果	葡萄土司、養生茶
3/21	一	蔥花捲、豆漿	古早味肉燥.芹香豆干.鮮炒時蔬.蕃茄蛋花湯.水果	滑蛋雞茸粥
3/22	二	油腐細粉湯	彩椒肉絲.白菜滷.鮮炒時蔬.香菇雞湯.水果	紅豆湯
3/23	三	菇菇粥	筍香滷肉.韭菜煎蛋.鮮炒時蔬.山藥排骨湯.水果	花生豆花
3/24	四	切仔麵	三杯雞.木須炒麵腸.鮮炒時蔬.味噌湯.水果	什錦天婦蘿
3/25	五	翡翠豆腐羹	蝦仁蛋香炒飯.花椰菜湯.水果	草莓土司、豆漿
3/28	一	黑糖饅頭、豆漿	紅燒肉.菜脯蛋.鮮炒時蔬.芋頭排骨湯.水果	玉米瘦肉粥
3/29	二	蛋花麵線	糖醋雞柳.毛豆仁炒豆干.鮮炒時蔬.針菇肉絲湯.水果	紫米粥
3/30	三	蔬菜濃湯	鴿蛋肉燥.芹香甜不辣.鮮炒時蔬.酸菜豬血湯.水果	蕃茄蔬菜麵
3/31	四	吻仔魚粥	冬瓜滷肉.麻婆豆腐.鮮炒時蔬.玉米蛋花湯.水果	雙色土司、養生茶

※本校豬肉食材來源地：台灣

營養師吳菁菁