

# 臺北市中山區長安國民小學附設幼兒園 110 年 03 月營養餐點表

\*本園一律使用國產豬肉食材

日期	星期	上 午 點 心	午 餐 內 容	下 午 點 心
3月2日	二	黑糖小饅頭+米漿	清蒸魚+蔥燒豆腐+青菜+番茄蛋花湯+水果	白木耳蓮子湯
3月3日	三	生日蛋糕+鮮奶	筍絲燒肉+海帶豆乾+青菜+三菇鮮湯+水果	茶葉蛋+蔬菜湯
3月4日	四	蘿蔔鹹粥	打拋豬肉+鮮燴黃瓜+青菜+金針肉絲湯+水果	全麥麵包+鮮奶
3月5日	五	芝麻包+鮮奶	滷翅腿+洋蔥炒蛋+青菜+黃芽肉絲湯+水果	奶酥吐司+豆漿
3月8日	一	銀絲卷+豆漿	蒜泥白肉+番茄炒蛋+青菜+香菇雞湯+水果	芋頭米粉湯
3月9日	二	清粥小菜	香煎鮭魚+咖哩洋芋+青菜+青木瓜排骨湯+水果	芋頭西米露
3月10日	三	饅頭夾蛋+米漿	咖哩雞+香菇玉米筍+青菜+什錦火鍋湯+水果	蜂蜜蛋糕+鮮奶
3月11日	四	絲瓜蛋花麵線	香菇肉燥+洋蔥炒蛋+青菜+羅宋湯+水果	水果餐
3月12日	五	草莓三明治+鮮奶	糖醋魚片+薑絲木耳+青菜+海帶結排骨湯+水果	黑糖饅頭+麥茶
3月15日	一	奶黃包+鮮奶	麻油雞腿+紅蘿蔔炒蛋+青菜+薑絲冬瓜湯+水果	海鮮湯板條
3月16日	二	鍋燒意麵	回鍋肉+玉米肉末+青菜+香菇菜頭湯+水果	桂圓糯米粥
3月17日	三	蔬菜魚片粥	乾煎豬里肌+花生杏鮑菇+青菜+冬瓜蛤蠣湯+水果	原味蛋餅+米漿
3月18日	四	起司三明治+豆漿	栗子燒雞+芹香干絲+青菜+海芽蛋花湯+水果	綠豆薏仁湯
3月19日	五	榨菜肉絲麵	古早味炒麵+高麗寬粉+青菜+三菇鮮湯+水果	銅鑼燒+鮮奶
3月22日	一	皮蛋瘦肉粥	壽喜燒+蔥花蛋+青菜+香菇雞湯+水果	精力蔬菜湯
3月23日	二	菠蘿小麵包+米漿	黃瓜拌雞絲+鮮菇炒蛋+菠菜+蓮藕排骨湯+水果	肉骨茶麵線
3月24日	三	芝麻大骨拉麵	炸醬麵+滷翅腿+青菜+玉米排骨湯+水果	蛋塔+鮮奶
3月25日	四	奶香小麵包+豆漿	雞肉親子丼+白菜冬粉+青菜+金針肉絲湯+水果	紅豆紫米粥
3月26日	五	黑糖地瓜湯	馬鈴薯燒肉+紹子豆腐+青菜+苦瓜雞湯+水果	紅豆吐司+鮮奶
3月29日	一	小兔包+鮮奶	樹子蒸魚+麻婆豆腐+青菜+山藥排骨湯+水果	杯子蛋糕+豆漿
3月30日	二	大滷麵	紅燒豬肉麵+水煮蛋+青菜+海結排骨湯+水果	綠豆蒜
3月31日	三	小布利+豆漿	豆酥鱈魚+蔥燒豆腐+青菜+南瓜濃湯+水果	蒸烤地瓜+麥茶