

臺北市中山區長安國民小學附設幼兒園111年3月營養餐點表

日期	星期	早點心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	水果		
3月1日	週二	蕃茄蛋花蘿蔔粥		白米飯	冬瓜悶雞	魚香豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	小肉包	鮮奶
3月2日	週三	蒸烤地瓜	鮮奶	胚芽米	嫩煎豬排	玉米紅丁炒荷蘭豆	時令蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	枸杞銀耳甜湯	
3月3日	週四	味噌蔬菜肉絲烏龍麵		白米飯	糖醋蝦球	紅蘿蔔炒小黃瓜	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	時令水果	蘿蔔糕肉絲蔬菜湯	
3月4日	週五	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	糙米飯	樹子清蒸魚	芹香筍白筍	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	草莓吐司	無糖優酪乳
3月7日	週一	饅頭夾蛋	黑豆漿	糙米飯	芝麻薑燒豬肉片	香蔥玉子燒	時令蔬菜	鮭魚碎海帶芽味噌湯	時令水果	地瓜高麗菜肉粥	
3月8日	週二	南瓜香菇肉粥		胚芽米	洋蔥茄汁燒雞丁	鮮菇燴豆腐	時令蔬菜	黃豆芽排骨湯	時令水果	黑糖小饅頭	鮮奶
3月9日	週三	水煮玉米	鮮奶	白米飯	清蒸鮮蝦	滷蛋酥白菜	時令蔬菜	蘿蔔蛋花湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯	
3月10日	週四	黑糖馬拉糕	燕麥高纖豆漿	糙米飯	塔香菇丁打拋豬	佃煮芝麻海結	時令蔬菜	桂圓紅棗雞湯	時令水果	蕃茄蔬菜湯餃	
3月11日	週五	翡翠鮮魚粥		胚芽米	紅燒魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	全麥小麵包	鮮奶
3月14日	週一	小金絲卷	鮮奶	白米飯	香菇瓜仔肉燥	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	菇菇海結豆腐湯	時令水果	鮮魚菇菇粥	
3月15日	週二	菠菜瘦肉粥		糙米飯	蒜炒蝦	清炒三絲	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	地瓜包	鮮奶
3月16日	週三	茶葉蛋	鮮奶	胚芽米	芹香魚丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	洋蔥海結蛋花味噌湯	時令水果	銀耳地瓜甜湯	
3月17日	週四	叉燒包	麥茶	白米飯	家常蔥燒肉	馬鈴薯絲炒木耳	時令蔬菜	雙色蘿蔔雞湯	時令水果	蕃茄榨菜肉絲刀削麵	
3月18日	週五	蕃茄滑蛋蔬菜麵		糙米飯	洋蔥炒雞柳	毛豆炒玉米筍	時令蔬菜	日式蔬菜湯	時令水果	起司吐司	低糖豆漿
3月21日	週一	高麗菜包	鮮奶	胚芽米	蔥燒豆腐雞丁	金針菇烘蛋	時令蔬菜	蕃茄蔬菜湯	時令水果	香菇香芋鹹粥	
3月22日	週二	絲瓜小魚麵線		白米飯	照燒白蝦	金沙蛋豆腐	時令蔬菜	南瓜玉米排骨湯	時令水果	南瓜雜糧小饅頭	鮮奶
3月23日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	糙米飯	洋蔥燒鮮魚	蜜汁滷蘿蔔海結	時令蔬菜	味噌洋蔥蛋花湯	時令水果	綠豆木耳碎冬瓜露	
3月24日	週四	水煎包	燕麥高纖豆漿	胚芽米	馬鈴薯燉肉	玉米粒肉末炒蛋	時令蔬菜	香菇枸杞雞湯	時令水果	古早味芽菜米苔目湯	
3月25日	週五	玉米筍菇菇雞茸粥		白米飯	腰果洋蔥雞丁	菇菇豆腐煲	時令蔬菜	冬瓜肉片湯	時令水果	牛奶軟麵包	無糖豆漿
3月28日	週一	雞蛋小饅頭	鮮奶	糙米飯	味噌紅絲炒鮮蝦	香菇玉米蒸蛋	時令蔬菜	蔬菜針菇湯	時令水果	蔬菜香蔥雞粥	
3月29日	週二	糙米高麗菜肉粥		胚芽米	三杯杏菇雞丁	南瓜豆腐煲	時令蔬菜	洋蔥胡蘿蔔排骨湯	時令水果	紅豆沙包	鮮奶
3月30日	週三	水煮蛋	燕麥高纖豆漿	白米飯	玉米毛豆炒肉末	醬燒馬鈴薯蘿蔔	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	
3月31日	週四	芝麻包	鮮奶	糙米飯	醬燒鮮魚	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	味噌豆腐青菜湯	時令水果	雞茸玉米蛋花麵	