

臺南市私立資優生幼兒園 111學年度 3月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐		下午點心	根莖類	肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	水果					
2/20	一	蟹蚌滑蛋粥(肉絲、蟹蚌、蛋花、蔥)	玉米肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青江菜、肉絲、蛋、青豆)、冬瓜排骨湯	鳳梨	綠豆西米露	○	○	○	○
2/21	二	香菇肉羹(香菇、山東白菜、肉羹)	筍干滷肉(五花肉、筍干、車輪)、菠菜、紫菜蛋花湯	鳳梨	藍莓餐包、冬瓜茶	○	○	○	○
2/22	三	芝麻饅頭、牛奶	咖哩肉絲飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、高麗菜、肉絲)、昆布排骨湯	鳳梨	玉米雞茸米線糊	○	○	○	○
2/23	四	芋頭吐司、豆漿	香菇肉燥飯(香菇、紅蘿蔔、絞肉、紅蔥頭)、尼龍菜、金針菇蛤仔湯	鳳梨	關東煮(白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜、黑輪)	○	○	○	○
2/24	五	烏龍麵(肉絲、小白菜、蛋)	廣東粥(魚柳、皮蛋、肉絲、花枝、蛤蜊、高麗菜)	鳳梨	甜愛玉	○	○	○	○
2/27	一	彈性放假一天							
2/28	二	和平紀念日放假一天							
3/1	三	奶酥吐司、豆漿	肉絲蛋炒飯(肉絲、高麗菜、洋蔥、肉絲、高麗菜)、山藥排骨湯	芭樂	紅豆小湯圓	○	○	○	○
3/2	四	肉絲關廟麵(肉絲、關廟麵、小白菜、胡蘿蔔、蛋)	客家小炒(豆干、魷魚、蔥、五花肉)、空心菜、豆薯蛋花湯	芭樂	雞蛋小饅頭、豆漿	○	○	○	○
3/3	五	玉米脆片、牛奶	鍋燒意麵(花枝、蛤蜊、肉絲、小白菜、蔥、蛋、魚板)	芭樂	蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、小貢丸、韭菜末)	○	○	○	○
3/6	一	翡翠粥(菠菜粒、白米)、炒蛋	培根肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔絲、青豆、蔥、培根、青江菜)、蘿蔔排骨湯	芭樂	水煮玉米	○	○	○	○
3/7	二	手做古早味蛋糕、豆漿	咖哩雞肉絲(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉絲、高麗菜)、大黃瓜魚丸湯	芭樂	冬瓜山粉圓	○	○	○	○
3/8	三	黑糖饅頭、牛奶	三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、空心菜、豆腐味噌湯	芭樂	蔬菜燕蛋餃(高麗菜、燕餃、蛋餃、肉末)	○	○	○	○
3/9	四	草莓吐司、豆漿	高麗菜封肉(肉、高麗菜)、油菜、味噌豆腐湯(豆腐、味噌、蔥)	蘋果	仙草蜜	○	○	○	○
3/10	五	肉絲冬粉(肉絲、紅蘿蔔絲、高麗菜、蛋)	什錦粥(玉米、香菇、肉絲、紅蘿蔔絲、高麗菜、蔥、蛋)	蘋果	蘿蔔糕豆芽湯(蘿蔔糕、豆芽、韭菜)	○	○	○	○
3/13	一	芋頭包、豆漿	日式味噌拉麵(拉麵、肉絲、味噌、豆腐、小魚干、高麗菜)、滷小烏蛋	香蕉	養生薏仁湯	○	○	○	○
3/14	二	雞蛋饅頭、牛奶	筍干滷肉(肉、筍干)、高麗菜、蓮藕排骨湯(蓮藕、排骨)	香蕉	小餐包、龍眼蜜茶	○	○	○	○
3/15	三	肉絲米粉(肉絲、香菇、魚板、韭菜、油蔥、米粉)	瓜仔肉(肉、大茂黑瓜)、豆薯炒蛋(豆薯、雞蛋)、鮮魚湯(鯛魚片、薑絲)	香蕉	麻油麵線(薑片、麻油、麵線)	○	○	○	○
3/16	四	奶酥吐司、豆漿	當歸鴨麵線(紅麵線、滷包、鴨肉)、滷鴨丸、高麗菜	柳丁	玉米濃湯(玉米粒、火腿、蛋)	○	○	○	○
3/17	五	滑蛋麵線	雙色蛋瘦肉粥(白飯、肉絲、香菇、雞蛋、皮蛋、杏鮑菇、青蔥)	柳丁	黑糖小珍珠	○	○	○	○
3/20	一	地瓜粥、肉鬆	玉米蛋肉絲炒飯(肉絲、雞蛋、玉米粒、毛豆、洋蔥)、山藥排骨湯	鳳梨	檸檬愛玉	○	○	○	○
3/21	二	奶酥吐司、牛奶	客家小炒(肉、豆干、魷魚、大蒜、芹菜)、高麗菜、小白菜豆腐湯	鳳梨	香菇肉羹(肉羹、香菇、高湯)	○	○	○	○
3/22	三	奶皇包、豆漿	印度咖哩雞(肉、紅蘿蔔丁、洋蔥、馬鈴薯)、油菜、菇菇養生湯(綜合菇)	鳳梨	冬瓜山粉圓	○	○	○	○
3/23	四	鮮奶吐司、豆漿	三杯雞(雞肉、蔥、薑絲、九層塔)、紅蘿蔔炒蛋、海帶味噌湯	鳳梨	炒冬粉(高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、雞蛋、芝麻)	○	○	○	○
3/24	五	肉燥米粉(米粉、肉燥、豆芽菜、韭菜)	鮮炒烏龍麵(烏龍麵、肉絲、花枝、魚板片、紅蘿蔔、高麗菜)、小白菜貢丸湯	鳳梨	紅豆西米露(紅豆、西谷米、紅糖)	○	○	○	○
3/25	六	蟹蚌翡翠粥(蟹蚌、蛋花、菠菜粒)	榨菜肉絲麵(麵、肉絲、榨菜絲、青蔥)、滷烏蛋、小白菜	芭樂	銀絲卷、決明子茶	○	○	○	○
3/27	一	鍋燒雞絲麵(肉絲、小白菜、蔥、蛋、魚板)	冬瓜燒肉(肉片、冬瓜)、高麗菜、蓮子排骨湯(蓮子、排骨)	芭樂	燒仙草(仙草、小湯圓)	○	○	○	○
3/28	二	草莓吐司、牛奶	蔥爆雞丁(雞肉、洋蔥、青蔥)、油菜、香菇雞肉湯(香菇、雞肉)	芭樂	浮水魚羹(魚羹、嫩薑、高湯)	○	○	○	○
3/29	三	鮮肉包、豆漿	豬肉飯湯(肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、香菇、青蔥、青江菜)、五香豆干(油豆腐)	芭樂	奶油餐包、冬瓜茶	○	○	○	○
3/30	四	魚皮鹹粥(虱目魚皮、嫩薑、青蔥)	台式打拋豬(絞肉、韭菜花、豆鼓、冬白菜、紅蘿蔔)、淡酸辣湯	番茄	冬瓜愛玉	○	○	○	○
3/31	五	香煎蘿蔔糕加蛋	鮪魚蛋炒飯(白飯、鮪魚罐、雞蛋、高麗菜)、白蘿蔔排骨湯(白蘿蔔、排骨)	番茄	時蔬炒麵(菠菜、肉絲、胡蘿蔔、雞蛋、芝麻)	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬，食材採購時如遇天災、親友家長贈與蔬果...等因素，本園將視情況修改菜單。謝謝！