

臺南市私立資優生幼兒園 113學年度 3月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐			下午點心	根莖類	全穀類	肉蛋類	豆魚類	蔬菜類	水果類
			主食	主餐	水果							
3/3	一	雞蛋玉米粥(蛋、玉米)	關廟麵	大滷麵(肉絲、冬白菜、香菇、黑木耳、蛋、紅蘿蔔、筍絲)	芭樂	黑糖、仙草蜜	○	○	○	○	○	○
3/4	二	鮮奶饅頭、牛奶	燕麥飯	冬瓜燒肉、蘿蔔乾炒蛋、菠菜肉絲湯(雞丁、冬瓜、紅蘿蔔、蘿蔔乾、蛋、菠菜、肉絲)	柳丁	薏仁湯	○	○	○	○	○	○
3/5	三	肉絲湯麵(肉絲、小白菜)	糙米飯	麻婆豆腐、玉米炒蛋、榨菜肉絲湯(絞肉、豆腐、青豆仁、玉米、蛋、榨菜、肉絲)	蘋果	關東煮(米血、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○	○	○
3/6	四	奶酥吐司、豆漿	小米飯	馬鈴薯燒肉、炒高麗菜、海帶芽蛋花湯(雞丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜、海帶芽、蛋)	火龍果	雞絲麵(蛋、青江菜)	○	○	○	○	○	○
3/7	五	貢丸蔬菜麵線(貢丸、菠菜)	白飯	肉絲蛋炒飯、金針菇肉絲湯(肉絲、高麗菜、蛋、玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、金針菇)	柳丁	小米粥	○	○	○	○	○	○
3/10	一	鍋燒雞絲麵(雞絲麵、魚板、肉絲)	胚芽飯	肉燥滷油豆腐、炒菠菜、薑絲蛤蜊湯(絞肉、油豆腐、香菇、菠菜、蛤蜊)	芭樂	玉米濃湯	○	○	○	○	○	○
3/11	二	黑糖饅頭、牛奶	白飯	香菇肉羹飯(肉羹、肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、黑木耳、筍絲)	柳丁	紅豆湯	○	○	○	○	○	○
3/12	三	蔬菜湯餃(水餃、高麗菜)	地瓜飯	肉燥滷烏蛋、炒花椰菜、鯛魚豆腐味噌湯(絞肉、烏蛋、紅蘿蔔、花椰菜、魚片、豆腐)	芭樂	蘿蔔糕湯	○	○	○	○	○	○
3/13	四	葡萄乾吐司、豆漿	關廟麵	什錦炒麵、丁香魚結頭菜湯(肉絲、高麗菜、魚板、豆芽菜、紅蘿蔔、丁香魚、大頭菜)	柳丁	南瓜甜粥	○	○	○	○	○	○
3/14	五	吻仔魚翡翠粥(吻仔魚、翡翠)	白飯	沙茶豬肉燴飯、玉米蛋花湯(肉絲、洋蔥、青江菜、紅蘿蔔、黑木耳、玉米、蛋)	蘋果	冬瓜西米露	○	○	○	○	○	○
3/17	一	香菇瘦肉粥(香菇、肉絲)	紫米飯	麵筋滷肉燥、筍絲炒蛋、大黃瓜排骨湯(絞肉、麵筋、香菇、筍絲、蛋、大黃瓜、排骨)	蘋果	綠豆湯	○	○	○	○	○	○
3/18	二	雞蛋饅頭、牛奶	胚芽飯	梅干滷肉、紅蘿蔔炒蛋、小白菜魚丸湯(梅花肉丁、梅干菜、紅蘿蔔、蛋、小白菜、魚丸)	芭樂	紫米粥	○	○	○	○	○	○
3/19	三	油豆腐冬粉湯(油豆腐、小白菜)	白飯	海帶燒肉、炒油菜、黃豆芽肉絲湯(雞丁、海帶、油菜、黃豆芽、肉絲)	柳丁	芋頭西米露	○	○	○	○	○	○
3/20	四	鮮奶吐司、豆漿	糙米飯	洋蔥燴肉絲、炒莧菜、玉米蛋花湯(肉絲、洋蔥、紅蘿蔔、莧菜、玉米、蛋)	蘋果	豆腐羹(豆腐、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔)	○	○	○	○	○	○
3/21	五	麵線羹(魚羹、香菇、筍絲)	白飯	咖哩雞肉飯、花椰菜湯(雞丁、洋蔥、馬鈴薯、毛豆仁、紅蘿蔔、玉米、丁香魚、花椰菜)	芭樂	銀耳甜湯	○	○	○	○	○	○
3/24	一	海帶芽雞蛋粥(海帶芽、雞蛋)	小米飯	雙色蘿蔔燒肉、杏鮑菇炒小黃瓜、豆薯蛋花湯(梅花肉丁、紅白蘿蔔、杏鮑菇、小黃瓜、豆薯、蛋)	蘋果	黑糖粉圓	○	○	○	○	○	○
3/25	二	芝麻饅頭、牛奶	白飯	海鮮湯飯(虱目魚柳、貢丸、筍絲、紅蘿蔔、玉米、海帶芽、肉絲)	火龍果	紅豆薏仁湯	○	○	○	○	○	○
3/26	三	雞蛋絲瓜湯麵	糙米飯	蘿蔔炒肉絲、玉米燴毛豆、蕃茄豆腐湯(肉絲、白蘿蔔、玉米、毛豆、蕃茄、豆腐)	芭樂	愛玉甜湯	○	○	○	○	○	○
3/27	四	紅豆吐司、豆漿	白飯	豆乾燒肉、炒尼龍菜、蘿蔔排骨湯(雞丁、豆乾、紅蘿蔔、尼龍菜、蘿蔔、排骨)	蘋果	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、肉絲、玉米、蛋)	○	○	○	○	○	○
3/28	五	香菇肉絲米粉	意麵	鍋燒意麵(肉絲、魚板、魚丸、蟹味棒、小白菜、黑輪、蛤蜊)	芭樂	地瓜芋頭湯	○	○	○	○	○	○
3/31	一	蘿蔔粥(紅白蘿蔔、蝦米)	白飯	麵腸滷肉燥、炒高麗菜、榨菜肉絲湯(絞肉、麵腸、香菇、紅蘿蔔、高麗菜、榨菜、肉絲)	芭樂	冬瓜山粉圓	○	○	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬、雞肉，請安心使用。

※水果依時令，季節有時會更換，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！