

臺南市私立資優生幼兒園 114 學年度 03月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐			下午點心	類 根 莖	全 類 蛋	肉 蛋 類	蔬 菜 類	水 果 類
			主食	主餐	水果						
3/2	一	玉米雞蛋粥(玉米、蛋)	白飯	滷肉燥、炒高麗菜、紫菜蛋花湯(絞肉、鳥蛋、小四角、豆乾丁、高麗菜、油蔥酥、紫菜、蛋)	小蕃茄	綠豆湯	○	○	○	○	
3/3	二	芝麻饅頭、牛奶	五穀飯	香菇肉羹、白菜滷、芹菜白蘿蔔貢丸湯(乾香菇、肉羹、紅蘿蔔絲、洋蔥、白蘿蔔絲、黑木耳、筍絲、冬白菜、芹菜、白蘿蔔、貢丸)	蘋果	芋頭西米露(芋頭、西米露)	○	○	○	○	
3/4	三	麻香雞絲麵(雞絲麵、雞絲、蛋、小白菜)	糙米飯	馬鈴薯燒肉、大黃瓜炒黑輪、冬瓜排骨湯(梅花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、大黃瓜、黑輪、冬瓜、排骨)	柳丁	卡士達濃湯(培根、蛤蚧、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、牛奶)	○	○	○	○	
3/5	四	紅豆吐司、豆漿	白飯	蔬食麻婆豆腐、炒油菜、田園蔬菜湯(豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔丁、玉米筍、油菜、花椰菜、洋蔥、蕃茄、馬鈴薯)	蘋果	八寶粥(八寶豆、米)	○	○	○	○	
3/6	五	香菇米粉湯(玉米粒、香菇、米粉)	白飯	雞肉玉米蛋炒飯、香滷油豆腐豆乾、結頭菜湯(雞肉絲、玉米、高麗菜、紅蘿蔔絲、蔥、蛋、小四角、五香豆乾丁、結頭菜)	蘋果	仙草蜜	○	○	○	○	
3/9	一	蔬菜餛飩湯(餛飩、高麗菜)	白飯	沙茶豬肉燴飯、清燙高麗菜、肉骨茶排骨湯(肉絲、洋蔥絲、鴻喜菇、紅蘿蔔絲、黑木耳絲、花椰菜、高麗菜、排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、蒜頭)	蘋果	小餐包、麥茶	○	○	○	○	
3/10	二	黑糖饅頭、牛奶	白飯	義式雞肉菇燴飯、炒菠菜、紫菜蛋花湯(雞肉丁、蘑菇、鴻喜菇、秀珍菇、洋蔥、花椰菜、菠菜、紫菜、蛋)	芭樂	山粉圓甜湯	○	○	○	○	
3/11	三	廣東粥(絞肉、香菇、玉米、蔥花、蛋)	糙米飯	夏威夷燻肉、蔥香拌豆乾、冬瓜蛤蚧湯(梅花肉、洋蔥、鳳梨、小黃瓜、紅椒、豆乾丁、蒜泥、蔥、冬瓜、蛤蚧)	鳳梨	愛玉甜湯	○	○	○	○	
3/12	四	芋頭吐司、豆漿	意麵	鍋燒意麵、韭菜炒豆芽菜(玉米筍、竹輪、魚豆腐、鴻喜菇、黑輪、冬白菜、韭菜、豆芽菜)	柳丁	翡翠白玉粥(翡翠、豆腐、玉米)	○	○	○	○	
3/13	五	肉絲冬粉湯(雞肉絲、冬粉、青江菜、油蔥酥)	白飯	古早味肉燥滷鳥蛋、炒油菜、貢丸蘿蔔排骨湯(絞肉、鳥蛋、油豆腐、油菜、貢丸、白蘿蔔、排骨)	柳丁	紅豆湯圓湯(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○	
3/16	一	麵線羹(魚羹、香菇、麵線)	白飯	蒜香燒肉絲、清炒油菜、香菇雞湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、豆乾、洋蔥、油菜、香蒜、雞肉絲)	芭樂	杏仁愛玉	○	○	○	○	
3/17	二	雞蛋饅頭、牛奶	蒸煮麵	肉燥麵、清炒高麗菜、香菇蒜頭雞湯(絞肉、鳥蛋、豆乾丁、小四角、高麗菜、香菇、雞肉絲、蒜頭)	蘋果	桂圓麥片粥(米、桂圓、麥片)	○	○	○	○	
3/18	三	雞蓉玉米粥(雞肉絲、玉米粒、蛋)	糙米飯	京醬炒雞肉絲、蒜味悶扁蒲、味噌豆腐湯(雞肉絲、豆乾絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、豆薯絲、洋蔥、扁蒲、鳥蛋、蔥、豆腐、味噌)	芭樂	綠豆粉角甜湯(綠豆、粉角)	○	○	○	○	
3/19	四	葡萄乾吐司、豆漿	白飯	黃金玉米蛋炒飯、蒜味白花椰菜、蔬菜豆腐湯(玉米、紅蘿蔔絲、洋蔥、蔥、蛋、白花椰菜、青江菜、豆腐)	蘋果	奶香仙草蜜	○	○	○	○	
3/20	五	鍋燒雞絲麵(魚板、蛋、雞肉絲、小白菜)	五穀飯	三杯里肌肉、炒尼龍菜、薑絲鮮魚湯(梅花肉、麵腸、毛豆仁、米血、九層塔、尼龍菜、鯛魚片、魚丸、洋蔥)	芭樂	台味蘿蔔糕湯(絞肉、蝦米、紅蘿蔔絲、大白菜、蘿蔔糕、油蔥醬、蔥)	○	○	○	○	
3/23	一	翡翠玉米粥(翡翠、玉米)	紫米飯	豬肉壽喜燒、蒜香高麗菜、玉米蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔絲、魚卵捲、洋蔥、高麗菜、玉米、蛋)	柳丁	紅豆湯	○	○	○	○	
3/24	二	鮮奶饅頭、牛奶	蒸煮麵	古早味香菇鮮蔬赤肉羹湯麵、蝦米炒冬白菜(肉羹、乾香菇、紅蘿蔔絲、白蘿蔔絲、木耳絲、筍絲、蛋、香菜、九層塔、蝦米、冬白菜)	柳丁	芹菜黑輪蘿蔔湯(芹菜、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○	
3/25	三	麻油蛋麵線(麵線、蛋、小白菜)	白飯	台式咖哩雞、螞蟻上樹、榨菜肉絲湯(雞肉丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、花椰菜、玉米筍、冬粉、高麗菜、榨菜、肉絲)	蘋果	米苔目甜湯	○	○	○	○	
3/26	四	奶酥吐司、豆漿	小米飯	竹筍絲炒三鮮、蒜炒奶油白菜、雙菇湯(竹筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆薯絲、奶油白菜、秀珍菇、鴻喜菇)	蘋果	紅豆紫米粥(紅豆、紫米)	○	○	○	○	
3/27	五	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、茼蒿菜)	白飯	馬鈴薯燻肉角、清炒菠菜、海帶芽蛋花湯(梅花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、菠菜、海帶芽、蛋)	小蕃茄	南瓜濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜、牛奶)	○	○	○	○	
3/30	一	滑蛋玉米粥(玉米、蛋)	五穀飯	肉末炒香菇玉米、蒜香炒油菜、豆薯蛋花湯(絞肉、玉米、香菇、紅蘿蔔、油菜、豆薯、蛋)	蘋果	粉圓牛奶湯(粉圓、牛奶)	○	○	○	○	
3/31	二	全麥饅頭、牛奶	白飯	咖哩雞肉炒飯、洋蔥炒蛋、蘿蔔排骨湯(雞肉絲、紅蘿蔔絲、高麗菜、洋蔥、蛋、白蘿蔔、排骨)	小蕃茄	薏仁湯	○	○	○	○	

※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！