

愛幼幼兒園 113 年 3 月份餐點表

日期	活力早餐	營養午餐	美味點心
3/1(五)	芝麻薄餅(麵糊、芝麻、蛋)、蔬菜湯(高麗菜、秀珍菇、玉米)	高纖地瓜飯、瓜仔肉燥、蒜香甜菠菜、紅燒豆腐、蘿蔔玉米湯、木瓜	白菜肉燥魚板意麵湯
3/4(一)	玉米穀片、牛奶	糙米飯、海帶黃豆燒肉、紅蘿蔔炒蛋、白菜燴翅、豆薯滑蛋湯、芭樂	綠豆薏仁湯
3/5(二)	蔬菜煎餅(高麗菜、蘿蔔絲、芹菜)、豆漿	海鮮粥(蝦米、小卷、肉絲、高麗菜、紅白蘿蔔)、蘋果	蜂蜜蛋糕、牛奶
3/6(三)	南瓜小米粥(南瓜、小米)	雞肉絲飯、紅燒豆腐、鮮菇高麗菜、豆薯絲肉骨湯、蓮霧	蔬菜養生粥(肉末、高麗菜、秀珍菇、玉米)
3/7(四)	沙其馬、蔬菜湯(高麗菜、番茄、蛋)	茄汁鯖魚麵疙瘩(番茄、鯖魚、小白菜、碎絞肉)香蕉	雞肉絲冬粉湯
3/8(五)	法國吐司(蛋液、吐司)、米漿	保鈣芝麻飯、洋蔥豬柳、鮑菇青江菜、木耳薑蛋、髮菜豆腐湯、木瓜	滑蛋麵線
3/11(一)	炸薯片(番薯)、米漿	香香白米飯、茄汁里肌、蒜爆高麗菜、玉米豆乾丁、一品冬瓜湯、芭樂	芽菜米粉湯(豆芽、韭綠、肉燥)
3/12(二)	蔬菜蛋餅(高麗菜、蔥、蘿蔔)、味噌海苔湯(海芽、豆腐)	高麗菜鮮菇粥(高麗菜、香菇、小蝦米、肉末)蘋果	波蘿麵包、牛奶
3/13(三)	蘇打薯泥餅(馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔)、蕃茄白菜湯	五穀飯、美味小香腸、塔香豆乾、炒菠菜、蘿蔔玉米湯、蓮霧	地瓜粉圓
3/14(四)	飯糰手卷(海苔片、米飯、黃瓜、蛋皮、豆漿)、蕃茄豆腐湯	皮蛋瘦肉粥(瘦肉片、皮蛋、芹菜、油條)芭樂	黑糖饅頭、養生茶(枸杞、黑棗)
3/15(五)	芝麻煎脆餅(麵糊、芝麻、蛋)、豆漿	府城肉燥飯(肉燥、滷蛋)、蒜炒蘿蔔絲高麗菜、韭綠炒豆芽、菜頭黑輪湯、木瓜	綠豆豆花
3/18(一)	綠豆薏仁	高纖地瓜飯、馬鈴薯豆丁肉燥、吻仔魚炒蛋、蒜香空心菜、黃瓜丸子湯、芭樂	山藥雞肉蔥花粥
3/19(二)	蔬菜蛋餅(高麗菜、蔥、蘿蔔)、牛奶	鮮菇咖哩飯(金針菇、雞肉丁、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯)蘋果	藍莓麵包、杏仁茶
3/20(三)	南瓜玉米濃湯	香香白米飯、洋蔥豬排、鮮菇芥蘭、塔香海帶根、金針排骨湯、蓮霧	五穀鹹米湯(穀米、肉燥、高麗菜)
3/21(四)	八寶鹹粥(穀米、肉末、高麗菜)	廟口大滷麵(金針、紅白蘿蔔、木耳、魚羹丸、肉羹丸、香菇)、香蕉	薏仁豆花
3/22(五)	紅豆小湯圓	營養穀米飯、酥炸魚排、韭綠末炒蛋、蒜炒菠菜鮑菇、海芽味噌豆腐湯、芭樂	鍋燒意麵(白菜、蛋、火鍋料)
3/25(一)	小白菜水餃湯	香香醬汁滷雞飯、蒜炒大陸妹、番茄蔥花蛋、玉米蘿蔔湯、芭樂	黑糖西米露
3/26(二)	五穀蔬菜粥(穀米、肉末、高麗菜)	台味米粉湯(豆芽、韭菜、肉燥滷蛋)蘋果	椰蔥包、冬瓜茶
3/27(三)	牛奶玉米脆穀片	芋頭櫻花蝦悶飯(芋頭丁、櫻花蝦、紅蔥頭、肉燥)、薑絲炒白菜、薯丁蛋花湯、蓮霧	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、韭菜、豆芽)
3/28(四)	全麥土司、牛奶	肉燥滷蛋外省麵(絞肉、滷蛋、青江菜)、香蕉	菠菜豬肝麵線
3/29(五)	葡萄燕麥小米粥	保骨芝麻飯、糖醋魚排、炒三絲、鮮菇炒蛋、香芹魚丸湯、芭樂	奶酥餐包、養生茶

◎ 為孩子健康，本園提供餐點皆為少油、低鹽料理，飲料皆為低糖飲料，請家長放心！

◎ 餐點內容會隨時令季節或配合課程活動而機動調整，不便之處，敬請原諒。

★★ 本園一律使用國產豬肉食品

