

東門國小附設幼兒園 3月菜單

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類		
3月1日	三	蒲瓜豆腐粥 蒲瓜, 紅蘿蔔, 豆腐, 金針菇	金瓜炒米粉+蒜泥肉片+應青+蘿蔔貢片湯 乾細米粉, 南瓜, 紅蘿蔔, 生香菇+肉片, 綠豆芽, 蒜+青菜+白蘿蔔, 貢丸					仙草QQ甜湯 仙草凍, 全白QQ	
3月2日	四	水煎包+海芽湯	紫米飯	沙茶魚丁 魚丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 沙茶醬	薑燒麵腸 麵腸, 洋蔥, 薑	應青	白菜鮮菇湯 大白菜, 鮑菇	水果拼盤	
3月3日	五	茶葉蛋+麥茶	什錦蛋炒飯+糖醋雞丁+應青+當歸玉米湯 洗選蛋, 高麗菜, 三色丁, 生木耳+雞丁, 洋蔥, 甜椒, 蕃茄醬+青菜+玉米結, 當歸, 枸杞					水果	小餐包+光泉鮮奶
3月6日	一	乾拌水餃*5	海苔飯	酸菜肉片 肉片, 酸菜, 洋蔥	紅娘炒蛋 洗選蛋, 紅蘿蔔	應青	玉米海根湯 玉米粒, 海帶根	水果拼盤	
3月7日	二	南瓜鮑菇粥 南瓜, 洗選蛋, 鮑菇, 高麗菜	五穀飯	三杯雞 雞丁, 洋蔥, 九層塔, 薑, 蒜	秀菇白菜 大白菜, 秀珍菇, 紅蘿蔔	應青	紅棗冬瓜湯 冬瓜, 紅棗	水果拼盤	
3月8日	三	銀絲卷+光泉鮮奶	炸醬麵+綜合滷味+應青+海芽蛋花湯 白油麵, 絞肉, 豆干丁, 洋蔥, 毛豆仁, 生香菇, 甜麵醬+黑豆干, 海帶結, 甜不辣, 油包+青菜+乾海芽, 洗選蛋					綠豆麥仁湯 綠豆, 麥片	
3月9日	四	雞絲麵 雞絲麵, 青菜, 金針菇, 肉絲	薏仁飯	結頭燒肉 肉片, 結頭菜	黃瓜黑輪 大黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔	應青	筍香肉絲湯 筍絲, 肉絲	水果拼盤	
3月10日	五	肉骨茶湯 肉骨茶包, 凍豆腐, 排骨, 白蘿蔔, 生香菇	蔬菜雞蛋井+蔥燒雞排+應青+鮮茄豆腐湯 大白菜, 洋蔥, 洗選蛋, 生木耳+生鮮雞排, 蔥+青菜+蕃茄, 豆腐, 高麗菜					水果	桂圓蛋糕+光泉鮮奶
3月13日	一	芋泥包+決明子茶	燕麥飯	冬瓜滷肉 肉片, 冬瓜	筍絲炒蛋 洗選蛋, 脆筍絲	應青	紫菜金菇湯 紫菜, 金針菇	水果拼盤	
3月14日	二	鮮菇雞湯 生香菇, 雞丁, 白蘿蔔, 百頁豆腐	胚芽飯	味噌燒魚 魚丁, 洋蔥, 味噌	如意甜條 黃豆芽, 甜不辣, 紅蘿蔔, 韭菜	應青	大瓜肉片湯 大黃瓜, 肉片	水果拼盤	
3月15日	三	小米鹹粥 小米, 小白菜, 鮑菇, 肉絲	火腿蛋炒飯+菇燒雞肉+應青+白菜魚丸湯 洗選蛋, 火腿, 三色丁+雞丁, 油豆腐, 鮑菇+青菜+大白菜, 魚丸					紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜	
3月16日	四	當歸麵線湯 蚵麵線, 凍豆腐, 高麗菜, 金針菇, 當歸	糙米飯	蕃茄燉肉 肉片, 蕃茄, 馬鈴薯	玉黍花菜 青花菜, 玉米筍, 紅蘿蔔	應青	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	水果拼盤	
3月17日	五	鹹奶油餐包+光泉鮮奶	醬香炒冬粉+蔥爆雞丁+炒青菜+魚香蒲瓜湯 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 生木耳+雞丁, 洋蔥, 蔥+應青+蒲瓜, 小魚干					水果	福樂熱帶水果優格
3月20日	一	餛飩湯 餛飩*3, 小白菜, 芹菜	麥片飯	豆瓣雞 雞丁, 高麗菜, 豆瓣醬, 紅蘿蔔	小瓜炒蛋 洗選蛋, 小黃瓜	應青	玉米大骨湯 玉米結, 大骨	水果拼盤	
3月21日	二	鍋貼*3	紫米飯	壽喜燒肉 洋蔥, 肉片, 豆腐	蔥燒海根 海帶根, 紅蘿蔔, 蔥	應青	洋芋排骨湯 馬鈴薯, 排骨	水果拼盤	
3月22日	三	饅頭+光泉鮮奶	高麗菜蒸飯+蜜汁干丁+炒青菜+鮮茄粉絲湯 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇+4分干, 鮑菇, 白芝麻+應青+蕃茄, 洋蔥, 冬粉					古早味豆花 盒裝豆花, 綠豆, 花豆	
3月23日	四	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 黑輪, 米血, 柴魚片	燕麥飯	筍干油雞 雞丁, 筍干, 梅干菜	青椒干片 豆干片, 青椒, 小魚干	應青	胡瓜金菇湯 大黃瓜, 金針菇	水果拼盤	
3月24日	五	皮蛋瘦肉粥 皮蛋, 絞肉, 青菜	茄汁螺旋麵+香滷排骨+炒青花+紫菜凍腐湯 螺旋麵, 三色丁, 洋蔥, 蕃茄, 香菇, 蕃茄醬+帶骨大排, 油包+青花菜+紫菜, 凍豆腐					水果	黑糖餐包+光泉鮮奶
3月25日	六	台式米粉湯 乾粗米粉, 肉絲, 綠豆芽, 韭菜	小米飯	奶香南瓜雞 雞丁, 南瓜, 洋蔥, 奶水	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蝦米	應青	青菜魚羹湯 小白菜, 魚羹	水果拼盤	
3月27日	一	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	芝麻飯	酸甜洋蔥豬 肉片, 鳳梨, 洋蔥, 木耳	蕃茄炒蛋 洗選蛋, 蕃茄	應青	花菜雞湯 白花菜, 雞丁	水果拼盤	
3月28日	二	中華炒麵 黃油麵, 肉絲, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	糙米飯	義式燒雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 義大利香料	烤麩總匯 烤麩, 秀珍菇, 小黃瓜, 花生	應青	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨	水果拼盤	
3月29日	三	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洗選蛋, 奶水	香菇肉燥飯+三色南瓜+炒青菜+如意油豆腐湯 絞肉, 豆干丁, 洋蔥, 生香菇+南瓜, 三色丁+青菜+黃豆芽, 油豆腐					桂圓紫米粥 紫米, 桂圓, 紅豆	
3月30日	四	海芽鮮肉粥 乾海芽, 小白菜, 絞肉, 洋蔥	五穀飯	麻油魚丁 魚丁, 凍豆腐, 高麗菜, 麻油	柴香冬瓜 冬瓜, 柴魚片, 枸杞	應青	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 洋蔥	水果拼盤	
3月31日	五	香蒸蘿蔔糕*2	大滷麵疙瘩+滷蛋+炒青菜 麵疙瘩, 肉絲, 紅蘿蔔, 大白菜, 洗選蛋, 木耳+滷蛋*1+青菜					水果	杯子蛋糕+光泉鮮奶