

青草湖國小附設幼兒園3月菜單

日期	星期	早點	午餐						午點
			主食	主菜	副菜一	副菜三	湯		
3月1日	二	蒲瓜鹹粥 蒲瓜, 紅蘿蔔, 肉絲, 金針菇	麥片飯	打拋豬 絞肉, 洋蔥, 蕃茄, 九層塔	開陽高麗 高麗菜, 蝦米	應青	筍香排骨湯 筍片, 排骨		水果+白吐司*1
3月2日	三	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洗選蛋, 奶水	素金瓜炒米粉+炒青菜+青木瓜豆腐湯 乾細米粉, 豆干片, 南瓜, 紅蘿蔔, 生香菇+青菜+青木瓜, 豆腐					水果	小餐包+鮮乳
3月3日	四	慶生蛋糕	糙米飯	沙茶雞丁 帶骨胸丁, 小黃瓜, 彩椒, 沙茶醬	芹香干絲 海帶絲, 芹菜, 白干絲	應青	白菜鮮菇湯 大白菜, 鮑菇		水果+冬瓜仙草甜湯 冬瓜磚, 仙草凍
3月4日	五	肉絲湯米苔目 米苔目, 肉絲, 生香菇, 小白菜	什錦蛋炒飯+香滷排骨+炒青菜+油腐蘿蔔湯 洗選蛋, 高麗菜, 三色丁, 洋蔥, 生木耳+帶骨大排, 滷包+蔬菜+油豆腐, 白蘿蔔					水果	芋泥包+鮮乳
3月7日	一	乾拌飯條 飯條, 絞肉, 生香菇, 綠豆芽	海苔飯	花菜燴豬柳 豬柳, 青花菜, 生木耳	紅娘炒蛋 紅蘿蔔, 洗選蛋	應青	玉米海根湯 玉米粒, 海帶根		水果+燒賣*2
3月8日	二	貢丸湯 貢丸*2, 紫菜, 芹菜	五穀飯	三杯雞 帶骨胸丁, 洋蔥, 米血, 九層塔	秀菇白菜 大白菜, 秀珍菇, 油片絲	應青	紅棗冬瓜湯 冬瓜, 紅棗		水果+黑糖小饅頭*1
3月9日	三	南瓜鮑菇粥 南瓜, 洗選蛋, 鮑菇, 高麗菜	素炸醬麵+炒青菜+海芽凍腐湯 白油麵, 豆干丁, 洋蔥, 毛豆仁, 生香菇, 紅蘿蔔, 甜麵醬+青菜+乾海芽, 凍豆腐					水果	貝果乳酪+鮮乳
3月10日	四	雞絲麵 雞絲麵, 青江菜, 金針菇, 肉絲	糙米飯	結頭滷肉 結頭菜, 肉角	黃瓜黑輪 大黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔	應青	豆薯肉絲湯 豆薯, 肉絲		水果+紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜
3月11日	五	滷味 海帶結, 白蘿蔔, 黑豆干, 生香菇, 滷包	豬肉蔬菜丼+蔥燒雞排+炒青菜+鮮茄豆腐湯 肉片, 大白菜, 洋蔥, 洗選蛋, 生木耳+生鮮雞排, 蔥+應青+蕃茄, 豆腐, 高麗菜					水果	桂圓蛋糕+鮮乳
3月14日	一	香蒸蘿蔔糕*2	燕麥飯	冬瓜蒸肉 絞肉, 冬瓜, 碎干丁	筍絲炒蛋 洗選蛋, 筍絲, 生木耳	應青	玉米大骨湯 玉米結, 紅蘿蔔, 大骨		水果+蔥抓餅(2人1片)
3月15日	二	芝麻包+麥茶	紫米飯	味噌雞丁 帶骨胸丁, 洋蔥, 味噌	如意甜條 黃豆芽, 甜不辣, 韭菜	應青	魚香蒲瓜湯 蒲瓜, 小魚干		水果+乾拌水餃*3
3月16日	三	當歸麵線湯 蚵麵線, 凍豆腐, 高麗菜, 金針菇, 當歸	素火腿蛋炒飯+炒青菜+山藥白菜湯 油片絲, 洗選蛋, 素火腿, 三色丁, 洋蔥, 生香菇+應青+山藥, 大白菜					水果	羅宋麵包+鮮乳
3月17日	四	鮮菇雞湯 香菇, 帶骨胸丁, 白蘿蔔, 百頁豆腐	糙米飯	蕃茄燉肉 肉角, 蕃茄, 馬鈴薯, 鮑菇	玉黍花菜 青花菜, 玉米筍, 紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 青菜, 洗選蛋		水果+綠豆麥仁湯 綠豆, 麥片
3月18日	五	小米鹹粥 小米, 小白菜, 生香菇, 肉絲	醬香炒冬粉+無骨雞排+炒青菜+大瓜肉片湯 冬粉, 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 生木耳+無骨雞排+應青+大黃瓜, 肉片					水果	銀絲卷+鮮乳
3月21日	一	家常炒烏龍 烏龍麵, 肉絲, 紅蘿蔔, 青江菜, 洋蔥	芝麻飯	豆瓣雞 帶骨胸丁, 高麗菜, 豆瓣醬, 紅蘿蔔	香菇蒸蛋 生香菇, 洗選蛋	應青	香根蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菜		水果+小兔包*1
3月22日	二	台式米粉湯 乾粗米粉, 肉絲, 綠豆芽, 芹菜	糙米飯	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+珍珠豆花 珍珠, 盒裝豆花
3月23日	三	饅頭夾蛋 饅頭, 洗選蛋	素高麗菜蒸飯+炒青菜+玉米金菇湯 素肚, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇+應青+玉米結, 金針菇					水果	蔓越莓餐包+鮮乳
3月24日	四	玉米脆片+豆漿	胚芽飯	青椒肉絲 肉絲, 豆干片, 青椒	木須白菜 大白菜, 生木耳	應青	青木瓜肉絲湯 青木瓜, 肉絲		水果+關東煮 米血, 白蘿蔔, 油豆腐, 柴魚片
3月25日	五	皮蛋瘦肉粥 皮蛋, 洗選蛋, 高麗菜, 絞肉	茄汁螺旋麵+炒青菜+麥克雞塊+牛蒡凍腐湯 螺旋麵, 絞肉, 三色丁, 洋蔥, 青花菜, 蕃茄醬+應青+麥克雞塊*2+牛蒡, 凍豆腐					水果	菜包+鮮乳
3月28日	一	番薯鮮蔬粥 地瓜, 紅蘿蔔, 絞肉, 鮑菇	小米飯	酸甜洋蔥豬 肉片, 鳳梨, 洋蔥, 木耳	海芽蒸蛋 乾海芽, 洗選蛋	應青	花菜雞湯 白花茶, 帶骨胸丁		水果+全麥吐司*1
3月29日	二	鍋貼*3	糙米飯	義式燒雞 帶骨胸丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 義大利香料	烤魷總匯 烤魷, 秀珍菇, 小黃瓜, 花生	應青	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨		水果+肉骨茶湯 肉骨茶包, 凍豆腐, 肉角, 白蘿蔔
3月30日	三	金菇炒麵疙瘩 麵疙瘩, 麵腸, 高麗菜, 金針菇, 紅蘿蔔	香菇素燥飯+炒青菜+如意油腐湯 豆干丁, 洋蔥, 生香菇+青菜+黃豆芽, 油豆腐					水果	奶酥麵包+鮮乳
3月31日	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 青江菜, 肉絲, 生木耳	五穀飯	麻油豬柳 豬柳, 凍豆腐, 高麗菜, 麻油, 薑	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+桂圓紫米粥 紫米, 桂圓, 紅豆