

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	三	蒲瓜豆腐粥 蒲瓜、紅蘿蔔、豆腐、金針菇	素金瓜炒米粉+炒青菜+蘿蔔片絲湯 乾細米粉、豆干片、南瓜、紅蘿蔔、生香菇+青菜+白蘿蔔、油片絲					水果	小餐包+鮮乳
3月2日	四	慶生蛋糕	糙米飯	小瓜雞丁 帶骨胸丁、小黃瓜、紅蘿蔔	芹香海帶絲 海帶絲、干絲、芹菜	應青	白菜鮮菇湯 大白菜、鮑菇		水果+珍珠丸子*2
3月3日	五	綜合滷味 大黑豆干、海帶結、甜不辣、白蘿蔔、滷包	什錦蛋炒飯+香滷排骨+炒青菜+青木瓜豆腐湯 洗選蛋、高麗菜、三色丁、洋蔥+帶骨大排、滷包+蔬菜+青木瓜、豆腐					水果	水煎包+鮮乳
3月6日	一	肉絲炒烏龍 烏龍麵、生木耳、高麗菜、洋蔥、肉絲	海苔飯	酸菜肉片 肉片、酸菜、洋蔥	香菇蒸蛋 洗選蛋、生香菇	應青	玉米海根湯 玉米粒、海帶根		水果+小籠湯包*2
3月7日	二	水煮蛋+決明子茶	五穀飯	三杯雞 帶骨胸丁、洋蔥、九層塔	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+小饅頭*1
3月8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	桂圓蛋糕+鮮乳
3月9日	四	雞絲麵 雞絲麵、青江菜、金針菇、肉絲	糙米飯	結頭滷肉 肉角、結頭菜	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+綠豆麥仁湯 綠豆、麥片
3月10日	五		校外教學						
3月13日	一	水煮玉米 1/2玉米結*2	燕麥飯	冬瓜蒸肉 絞肉、冬瓜、碎干丁、紅蘿蔔	小瓜炒蛋 洗選蛋、小黃瓜	應青	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇		水果+香蒸蘿蔔糕*1
3月14日	二	鮮菇雞湯 香菇、帶骨胸丁、白蘿蔔、百頁豆腐	紫米飯	味噌燒魚 魚丁、洋蔥、味噌	如意甜條 黃豆芽、甜不辣、韭菜	應青	大瓜肉片湯 大黃瓜、肉片		水果+鍋貼*2
3月15日	三	奶酥餐包+鮮乳	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+應青+山藥、大白菜					水果	福樂熱帶水果優格
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 肉角、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+紅豆地瓜湯 紅豆、地瓜
3月17日	五	小米鹹粥 小米、小白菜、鮑菇、肉絲	醬香炒冬粉+無骨雞排+炒青菜+魚香蒲瓜湯 冬粉、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥、生木耳+無骨雞排+應青+蒲瓜、小魚干					水果	馬拉糕+鮮乳
3月20日	一	餛飩湯 餛飩*3、小白菜、芹菜	芝麻飯	豆瓣雞 帶骨胸丁、高麗菜、豆瓣醬、紅蘿蔔	涼薯炒蛋 洗選蛋、涼薯	應青	玉米大骨湯 玉米結、大骨		水果+小兔包*1
3月21日	二	乾拌水餃*5	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 盒裝豆花、珍珠
3月22日	三	刈包夾蘿勒蛋 刈包、洗選蛋、九層塔	素高麗菜蒸飯+炒青菜+鮮粉粉絲湯 素肚、高麗菜、紅蘿蔔、香菇+應青+蕃茄、金針菇、冬粉					水果	黑糖餐包+鮮乳
3月23日	四	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、黑輪、米血、柴魚片	胚芽飯	筍干滷雞 帶骨胸丁、筍干	青椒干片 豆干片、青椒、小魚干	應青	青木瓜肉片湯 青木瓜、肉片		水果+香煎蛋餅(2人1份) 蛋餅皮、洗選蛋
3月24日	五	皮蛋瘦肉粥 皮蛋、絞肉、青江菜	茄汁螺旋麵+香油雞排+炒青花+牛蒡凍腐湯 螺旋麵、絞肉、三色丁、洋蔥、蕃茄、蕃茄醬+生鮮雞排、滷包+青花菜+牛蒡、凍豆腐					水果	菜包+鮮乳
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 帶骨胸丁、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+燒賣*2
3月27日	一	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	小米飯	酸甜洋蔥豬 肉片、鳳梨、洋蔥、木耳	紅娘炒蛋 洗選蛋、紅蘿蔔	應青	花菜雞湯 白花菜、帶骨胸丁		水果+全麥吐司*1
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 帶骨胸丁、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+蔥抓餅(2人1片)
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	芝麻包+鮮乳
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
3月31日	五	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、青江菜、生香菇	大滷麵疙瘩+香酥花枝排+炒青菜 麵疙瘩、肉絲、紅蘿蔔、大白菜、洗選蛋、木耳+花枝排+青菜					水果	杯子蛋糕+鮮乳