

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3日	一	鍋燒冬粉 冬粉, 肉片, 青菜, 洗選蛋	海苔飯	冬瓜燒肉 肉角, 冬瓜	芹香海帶絲 海帶絲, 干絲, 芹菜	應青	青菜蛋花湯 青菜, 洗選蛋	水果+珍珠丸子*2	
3月4日	二	當歸雞湯 雞丁, 大白菜, 凍豆腐, 金針 菇, 當歸	五穀飯	蕃茄燉肉 肉片, 洋蔥, 蕃茄	蛋酥高麗菜 洗選蛋, 高麗菜	應青	南瓜豆腐湯 南瓜, 豆腐	水果+鍋貼*2	
3月5日	三	慶生蛋糕	炸醬麵+炒青菜+海芽肉絲湯 白油麵, 碎干丁, 洋蔥, 茶豆, 生香菇, 紅蘿蔔, 甜麵醬+青菜+乾海芽, 肉絲					水果	馬拉糕+鮮奶
3月6日	四	結頭鹹粥 肉絲, 結頭菜, 黑木耳, 蝦米	薏仁飯	蠔油魚丁 魚丁, 胡蘿蔔, 洋蔥, 蠔油	黃瓜黑輪 大黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔	應青	白玉凍腐湯 白蘿蔔, 凍豆腐	水果+花生豆花 熟花生, 豆花, 二砂	
3月7日	五	校外教學餐盒							
3月10日	一	酸辣湯麵 白油面, 肉絲, 豆腐, 筍絲, 黑 木耳	麥片飯	四喜雞丁 雞丁, 筍片, 香菇, 茶豆	蕃茄炒蛋 洗選蛋, 蕃茄	應青	紅棗冬瓜湯 冬瓜, 紅棗	水果+煎蘿蔔糕*1	
3月11日	二	餛飩湯 餛飩*3, 乾海芽	燕麥飯	糖醋雞丁 雞丁, 彩椒, 洋蔥, 番茄醬	脆炒洋芋絲 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 香菇, 芹菜	應青	筍干肉片湯 筍干, 肉片	水果+小饅頭	
3月12日	三	蔥抓餅*1	古早味肉燥飯+炒青菜+味噌豆腐湯 洋蔥, 生香菇, 碎干丁, 桂竹筍+青菜+味噌, 豆腐, 洋蔥					水果	肉包+鮮奶
3月13日	四	南瓜鮑菇粥 南瓜, 洗選蛋, 鮑菇, 高麗菜	糙米飯	鐵板肉絲 肉絲, 綠豆芽, 洋蔥	麵筋白菜 大白菜, 生木耳, 麵筋	應青	蕃茄金菇湯 蕃茄, 金針菇, 洋蔥	水果+薏仁QQ湯 薏仁, 全白QQ, 二砂	
3月14日	五	貢丸湯 貢丸*2, 白蘿蔔, 芹菜	茄汁螺旋麵+香雞堡+炒青菜+鮮瓜排骨湯 螺旋麵, 絞肉, 三色丁, 洋蔥, 蕃茄, 蕃茄醬+香雞堡+應青+大黃瓜, 排骨					水果	奶酥餐包+鮮奶
3月17日	一	蕃茄雞蛋麵 烏龍麵, 蕃茄, 洗選蛋, 洋蔥, 青蔥	芝麻飯	豉椒肉片 肉片, 青椒, 豆豉	如意豆包 生豆包, 生木耳, 胡蘿蔔, 韭菜	應青	香芹蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	水果+燒賣*2	
3月18日	二	果醬吐司 全麥吐司*2, 草莓果醬	紫米飯	玉米肉末 玉米粒, 絞肉, 香菇	麻婆豆腐 豆腐, 香菇, 三色丁, 蔥	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜, 肉絲	水果+小銀絲捲	
3月19日	三	水煎包+決明子茶	大滷麵+應青+滷味拼盤 白油麵, 筍絲, 紅蘿蔔, 大白菜, 洗選蛋, 木耳+炒青菜+白蘿蔔, 海帶結, 大黑豆干, 黑輪, 滷包					水果	芝麻包+鮮奶
3月20日	四	饅頭夾羅勒蛋 饅頭, 洗選蛋, 九層塔	小米飯	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 咖哩粉	花菜油片 花椰菜, 油片絲, 木耳	應青	海芽鮑菇湯 乾海芽, 鮑菇	水果+薑汁地瓜湯 地瓜, 地瓜圓, 薑, 二砂	
3月21日	五	香菇雞湯 香菇, 雞丁, 冬瓜, 百頁豆腐	火腿蛋炒飯+炒青菜+青木瓜豆腐湯 火腿, 洗選蛋, 高麗菜, 洋蔥+青菜+青木瓜, 豆腐					水果	豆沙包+鮮奶
3月24日	一	炒米苔目 米苔目, 高麗菜, 肉絲, 紅蘿 蔔, 鮑菇	麥片飯	酸菜肉絲 肉絲, 酸菜, 洋蔥	黃瓜黑輪 大黃瓜, 黑輪, 紅蘿蔔	應青	白菜鮮菇湯 大白菜, 鮑菇	水果+小奶黃包	
3月25日	二	日式關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 黑輪, 柴魚片	糙米飯	豆瓣魚丁 魚丁, 高麗菜, 蘭花干, 豆瓣醬	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋, 紅蘿蔔	應青	豆薯肉絲湯 豆薯, 肉絲	水果+三寶甜湯 紅豆, 花豆, QQ, 二砂	
3月26日	三	海芽鮮肉粥 乾海芽, 大白菜, 絞肉, 洋蔥	肉絲炒麵+滷豬排+應青+蕃茄洋芋湯 黃油麵, 肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 生香菇+調理豬排, 滷包+應青+蕃茄, 洋芋					水果	菜包+鮮奶
3月27日	四	燒賣*3	五穀飯	義式燒雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 義大利香 料	培根高麗菜 培根, 高麗菜	應青	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨	水果+小籠包*2	
3月28日	五	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿 蔔, 洗選蛋, 奶水	蔥香豬肉燴飯+應青+海根肉絲湯 豬柳, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青蔥+炒青菜+海芽根, 肉絲					水果	牛角麵包+鮮奶
3月31日	一	台式米粉湯 乾粗米粉, 肉絲, 綠豆芽, 韭菜	海苔飯	紅燒肉丁 肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	開陽白菜 大白菜, 生木耳, 蝦米	應青	紫菜金菇湯 紫菜, 金針菇	水果+乾拌水餃*3	