

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2日	一	當歸雞湯 雞丁, 大白菜, 凍豆腐, 金針菇, 當歸	海苔飯	酸甜肉片 肉片, 鳳梨, 洋蔥, 木耳	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 木耳, 高麗菜, 不辣豆瓣醬	應青	紫菜菇菇湯 紫菜, 秀珍菇	水果+鍋貼*2	
3月3日	二	鍋燒冬粉 冬粉, 肉片, 青江菜, 洗選蛋	五穀飯	玉米肉末 玉米粒, 絞肉, 香菇	什錦花菜 花椰菜, 豆皮, 木耳	應青	南瓜大骨湯 南瓜, 大骨	水果+珍珠丸子*2	
3月4日	三	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	炸醬麵+炒青菜+海芽豆腐湯 白油麵, 豆干丁, 洋蔥, 茶豆, 生香菇, 紅蘿蔔, 甜麵醬+青菜+乾海芽, 豆腐					水果	小饅頭*2+鮮乳
3月5日	四	慶生蛋糕	薏仁飯	打拋豬 絞肉, 洋蔥, 九層塔	木須白菜 大白菜, 生木耳	應青	鮮瓜豆包湯 生豆包, 大黃瓜	水果+花生豆花 熟花生, 豆花, 二砂	
3月6日	五	清粥小菜 洗選蛋, 高麗菜, 豬肉鬆	高麗菜蒸飯+豆豉蒸魚+炒青菜+玉米甜湯 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇+生鮮魚排, 豆豉+應青+玉米結, 大骨					水果	鹹奶油餐包+福樂鮮奶
3月9日	一	水煮玉米 玉米條*1	麥片飯	酸菜肉片 肉片, 酸菜, 筍絲	金菇蒸蛋 金針菇, 洗選蛋	應青	紅棗冬瓜湯 冬瓜, 紅棗	水果+蘿蔔糕*1	
3月10日	二	酸辣湯麵 白油面, 肉絲, 豆腐, 筍絲, 黑木耳	燕麥飯	糖醋雞丁 雞丁, 彩椒, 洋蔥, 番茄醬	麻婆豆腐 豆腐, 香菇, 三色丁, 蔥	應青	如意肉片湯 黃豆芽, 肉片	水果+小奶皇包	
3月11日	三	蔥抓餅*1	金瓜炒米粉+炒青菜+味噌湯 粗米粉, 南瓜, 豆干片, 香菇, 高麗菜, 胡蘿蔔+應青+味噌, 豆腐, 洋蔥, 柴魚片					水果	菜包+鮮乳
3月12日	四	皮蛋瘦肉粥 皮蛋, 絞肉, 青江菜	糙米飯	蠔油魚丁 魚丁, 胡蘿蔔, 洋蔥, 蠔油	蛋酥高麗菜 洗選蛋, 高麗菜	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13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, 軟骨丁					水果	原味小餐包+福樂鮮奶
3月16日	一	中華豆花	芝麻飯	豉椒肉絲 肉絲, 青椒, 洋蔥, 豆豉	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋, 紅蘿蔔	應青	白菜鮮菇湯 大白菜, 生香菇	水果+水煎包	
3月17日	二	蕃茄雞蛋麵 烏龍麵, 蕃茄, 洗選蛋, 洋蔥, 青蔥	紫米飯	紅燒雞 雞丁, 白蘿蔔, 甜不辣	黃瓜扒金菇 大黃瓜, 金針菇	應青	筍干肉片湯 筍干, 肉片	水果+燒賣*2	
3月18日	三	黑糖卷+紅棗茶	中華炒麵+炒青菜+羅宋湯 黃油麵, 生豆包, 高麗菜, 紅蘿蔔, 生木耳+應青+蕃茄, 洋蔥, 馬鈴薯, 芹菜					水果	豆沙包+鮮乳
3月19日	四	蕃薯肉末粥 絞肉, 地瓜, 黑木耳	小米飯	銀芽豬柳 黃豆芽, 豬柳, 韭菜	花菜油片 花椰菜, 油片絲, 木耳	應青	什錦山藥湯 山藥, 紅蘿蔔, 高麗菜	水果+薑汁地瓜湯 地瓜, 地瓜圓, 薑, 二砂	
3月20日	五	饅頭夾羅勒蛋 饅頭, 洗選蛋, 九層塔	火腿蛋炒飯+香滷翅小腿+炒青菜+薑片木瓜湯 火腿, 洗選蛋, 高麗菜, 洋蔥+生鮮翅小腿*2, 滷包+青菜+青木瓜, 薑					水果	可頌+福樂鮮奶
3月23日	一	日式關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 黑輪, 米血, 柴魚片	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	冬菜粉絲湯 冬菜, 冬粉, 大白菜	水果+香酥蛋餅(2人1份) 蛋餅皮, 洗選蛋	
3月24日	二	鮮瓜瘦肉麵線 白麵線, 瓠瓜, 肉絲, 洗選蛋	糙米飯	豆瓣魚丁 魚丁, 蘭花干, 豆瓣醬	麵筋白菜 大白菜, 生木耳, 麵筋	應青	結頭排骨湯 結頭菜, 軟骨丁	水果+小籠包*2	
3月25日	三	銀絲捲+麥茶	紅燒素燴飯+應青+蘿蔔素羹湯 豆腸, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青蔥+炒青菜+白蘿蔔, 素羹					水果	芋泥包+鮮乳
3月26日	四	海芽鮮肉粥 乾海芽, 大白菜, 絞肉, 洋蔥	五穀飯	壽喜燒肉 肉片, 豆腐, 洋蔥	塔香海結 海帶結, 紅蘿蔔, 九層塔	應青	大滷湯 脆筍絲, 紅蘿蔔, 高麗菜, 木	水果+三寶甜湯 紅豆, 花豆, QQ, 二砂	
3月27日	五	餛飩湯 餛飩*3, 小白菜, 芹菜	肉絲炒麵+香酥豬排+應青+牛蒡凍腐湯 黃油麵, 肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 生香菇+調理豬排+應青+牛蒡, 凍豆腐					水果	黑糖餐包+福樂鮮奶
3月30日	一	台式米粉湯 乾粗米粉, 肉絲, 綠豆芽, 韭菜	海苔飯	回鍋肉片 肉片, 彩椒, 洋蔥, 甜麵醬	玉米炒蛋 玉米粒, 洗選蛋	應青	海芽豆腐湯 乾海芽, 豆腐	水果+小兔包	
3月31日	二	綜合滷味 大黑豆干, 海帶結, 甜不辣, 白蘿蔔, 滷	紫米飯	筍香燒雞 雞丁, 筍干, 梅干菜	醬燒豆腐 豆腐, 洋蔥, 青蔥	應青	大瓜片絲湯 大黃瓜, 油片絲	水果+乾拌水餃*3	