

內湖國小附設幼兒園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	蒲瓜鹹粥 蒲瓜, 紅蘿蔔, 絞肉, 金針菇	金瓜炒米粉+炒青菜+蘿蔔貢片湯 乾細米粉, 肉絲, 南瓜, 紅蘿蔔, 生香菇+青菜+白蘿蔔, 貢丸						水果拼盤
3月2日	四	香煎蘿蔔糕*2	紫米飯 雞丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔	小瓜雞丁 雞丁, 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	奶黃包+鮮乳
3月3日	五	慶生蛋糕+麥茶	肉絲蛋炒飯+炒青菜+青木瓜豆腐湯 肉絲, 洗選蛋, 高麗菜, 洋蔥+青菜+青木瓜, 豆腐						水果拼盤
3月6日	一	什錦炒烏龍 烏龍麵, 生木耳, 高麗菜, 洋蔥, 肉絲	海苔飯	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜, 洋蔥	筍絲炒蛋 洗選蛋, 脆筍絲	應青	玉米海根湯 玉米粒, 海帶根		水果拼盤
3月7日	二	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	五穀飯	三杯雞 雞丁, 洋蔥, 米血, 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*2+鮮乳
3月8日	三	南瓜鮑菇粥 南瓜, 洗選蛋, 鮑菇, 高麗菜	炸醬麵+炒青菜+海芽凍腐湯 白油麵, 絞肉, 洋蔥, 毛豆仁, 生香菇, 紅蘿蔔, 甜麵醬+青菜+乾海芽, 凍豆腐						水果拼盤
3月9日	四	雞絲麵 雞絲麵, 青江菜, 金針菇, 肉絲	薏仁飯	結頭燉雞 雞丁, 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	銀絲卷+鮮奶
3月10日	五	小籠湯包*2+蒲瓜湯	豬肉蔬菜燴飯+炒青菜+鮮茄豆腐湯 肉片, 大白菜, 洋蔥, 洗選蛋, 生木耳+應青+蕃茄, 豆腐						水果拼盤
3月13日	一	當歸麵線湯 蚵麵線, 凍豆腐, 高麗菜, 金針菇, 當歸	燕麥飯	冬瓜燒油腐 油豆腐, 冬瓜	三色蛋 皮蛋, 鹹蛋, 洗選蛋	應青	香根蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菜		水果拼盤
3月14日	二	鮮菇雞湯 香菇, 雞丁, 白蘿蔔, 百頁豆腐	胚芽飯	筍干燒雞 雞丁, 筍干, 梅干菜	芽菜麵腸 麵腸, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜	應青	清甜玉米湯 玉米結	水果	水煎包+鮮奶
3月15日	三	果醬吐司 白吐司*2, 草莓果醬	火腿蛋炒飯+炒青菜+山藥白菜湯 肉絲, 洗選蛋, 火腿, 三色丁, 洋蔥+應青+山藥, 大白菜						水果拼盤
3月16日	四	飯糰 糯米, 肉鬆, 酸菜, 菜脯	糙米飯	蕃茄燒雞 雞丁, 蕃茄, 馬鈴薯	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	玉米脆片+鮮乳
3月17日	五	小米鹹粥 小米, 小白菜, 鮑菇, 肉絲	醬香炒冬粉+炒青菜+大瓜肉片湯 冬粉, 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 生木耳+應青+大黃瓜, 肉片						水果拼盤
3月20日	一	乾拌水餃*5	芝麻飯	豉椒干片 豆干片, 青椒, 豆豉	涼薯炒蛋 洗選蛋, 涼薯	應青	紫金金菇湯 紫菜, 金針菇		水果拼盤
3月21日	二	台式米粉湯 乾粗米粉, 肉絲, 綠豆芽, 韭菜	紫米飯	壽喜燒肉 肉片, 豆腐, 洋蔥	蔥燒海根 海帶根, 紅蘿蔔, 蔥	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯, 肉絲	水果	芝麻包+鮮乳
3月22日	三	刈包夾羅勒蛋 刈包, 洗選蛋, 九層塔	高麗菜蒸飯+炒青菜+玉米排骨湯 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇+應青+玉米結, 排骨						水果拼盤
3月23日	四	日式關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 黑輪, 米血, 柴魚片	燕麥飯	豆瓣魚丁 魚丁, 高麗菜, 蘭花干, 豆瓣醬	開陽白菜 大白菜, 生木耳, 蝦米	應青	青木瓜魚羹湯 青木瓜, 魚羹	水果	菜包+鮮乳
3月24日	五	皮蛋瘦肉粥 皮蛋, 絞肉, 青江菜	茄汁螺旋麵+炒青花+綠豆薏仁湯 螺旋麵, 絞肉, 三色丁, 洋蔥, 蕃茄, 蕃茄醬+青花菜+綠豆, 薏仁						水果拼盤
3月25日	六	香煎蛋餅 蛋餅皮, 洗選蛋	小米飯	奶香南瓜雞 雞丁, 南瓜, 洋蔥, 奶水	彩繪蒲瓜 蒲瓜, 玉米筍, 紅蘿蔔	應青	牛蒡凍腐湯 牛蒡, 凍豆腐		水果拼盤
3月27日	一	鍋貼*3	麥片飯	酸甜干丁 4分干, 鳳梨, 洋蔥, 木耳	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋, 紅蘿蔔	應青	大瓜鮮菇湯 大黃瓜, 生香菇		水果拼盤
3月28日	二	肉絲炒麵 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	什錦烤麩 烤麩, 小黃瓜, 花生	應青	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨	水果	小兔包*2+鮮乳
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	古早味肉燥飯+炒青菜+如意油腐湯 絞肉, 洋蔥, 生香菇, 碎干丁+青菜+黃豆芽, 油豆腐						水果拼盤
3月30日	四	海芽鮮肉粥 乾海芽, 大白菜, 絞肉, 洋蔥	五穀飯	麻油雞 雞丁, 凍豆腐, 金針菇, 麻油	蕃茄白花 白花茶, 蕃茄	應青	柴香冬瓜湯 冬瓜, 柴魚片	水果	馬拉糕+鮮乳
3月31日	五	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕, 青江菜, 生木耳	壽司+炒青菜+味噌豆腐湯 海苔片, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 肉鬆+青菜+味噌, 豆腐, 洋蔥						水果拼盤