

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3日	一	鍋燒冬粉 冬粉, 肉片, 青江菜, 洗選蛋	海苔飯	冬瓜燒油腐 油豆腐, 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	香蒸地瓜 冰心地瓜*1
3月4日	二	水果拼盤	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		馬拉糕+鮮奶
3月5日	三	鍋貼*3	炸醬麵+炒青菜+海芽肉絲湯 白油麵, 絞肉, 洋蔥, 茶豆仁, 生香菇, 紅蘿蔔, 甜麵醬+青菜+乾海芽, 肉絲						水果拼盤
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	原味小餐包+鮮奶
3月7日	五	慶生蛋糕+麥茶	高麗菜蒸飯+蒲燒鯛魚+炒青菜+玉米排骨湯 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇+蒲燒鯛魚+應青+玉米結, 排骨						水果拼盤
3月10日	一	酸辣湯麵 白油面, 肉絲, 豆腐, 筍絲, 黑木耳	麥片飯	四喜豆包 生豆包, 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*2
3月11日	二	水果拼盤	燕麥飯	糖醋雞丁 雞丁, 油豆腐, 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		肉包+鮮奶
3月12日	三	香酥蛋餅 蛋餅皮, 洗選蛋	茄汁螺旋麵+香雞堡+炒青花+鮮瓜排骨湯 螺旋麵, 絞肉, 三色丁, 洋蔥, 蕃茄, 蕃茄醬+香雞堡+青花菜+大黃瓜, 排骨						水果拼盤
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	蛋酥白菜 大白菜, 生木耳, 雞蛋	應青	蕃茄金菇湯 蕃茄, 金針菇, 洋蔥	水果	奶酥餐包+鮮奶
3月14日	五	貢丸湯 貢丸*2, 白蘿蔔, 芹菜	壽司+應青+味噌湯 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
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	豉椒干片 豆干片, 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*3
3月18日	二	水果拼盤	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		芝麻包+鮮奶
3月19日	三	水煎包+決明子茶	大滷麵+應青+柳葉魚*2 白油麵, 肉絲, 紅蘿蔔, 大白菜, 洗選蛋, 木耳+炒青菜+柳葉魚*2						水果拼盤

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	什錦花菜 花椰菜.豆皮.木耳	應青	海芽鮑菇湯 乾海芽.鮑菇	水果	銀絲卷+鮮奶
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						水果拼盤
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	酸菜麵腸 麵腸.酸菜.洋蔥	金針菇蒸蛋 金針菇.洗選蛋	應青	白菜鮮菇湯 大白菜.鮑菇	水果	蔥抓餅*1
3月25日	二	水果拼盤	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		芋頭饅頭+鮮奶
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						水果拼盤
3月27日	四	小籠包*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	牛角麵包+鮮奶
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						水果拼盤
3月31日	一	台式米粉湯 乾粗米粉.肉絲.綠豆芽.韭菜	海苔飯	紅燒百頁 百頁豆腐.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*5