

3月份菜單 東園國小附設幼兒園



日期	星期	早點	午餐					午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品									
3月2日	一	小籠包*3	小米飯	蕃茄燒肉 肉片,蕃茄,洋蔥	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	養生山藥湯 山藥,紅棗,大骨	水果拼盤 水果2種	3.6	2.8	1	1	0	1.8	628	
3月3日	二	麵線糊 麵線,肉絲,筍絲,金針菇	糙米飯	玉米肉末 絞肉,玉米粒	黃瓜鮑菇 大黃瓜,鮑菇,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果	鹹奶油餐包+鮮乳	5.2	1.8	1.5	1	0.8	1.8	774
3月4日	三	玉米瘦肉粥 玉米粒,絞肉,蛋,香菇	什錦炒麵+滷雙寶+應青+蘿蔔鮮菇湯 黃油麵,油片絲,高麗菜,木耳+五香豆干,海帶片+應青+白蘿蔔,鮑菇					水果拼盤 水果2種	4.5	1.8	1.6	1	0	2	640	
3月5日	四	關東煮 白蘿蔔,黑輪,米血,油豆腐,柴魚片	紫米飯	冬瓜燉雞 雞丁,冬瓜	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	結頭肉絲湯 結頭菜,肉絲	水果	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	4.3	2.3	1.7	1	0	1.8	657
3月6日	五	★慶生會蛋糕	高麗菜炊飯+蒲燒鯛魚+應青+青菜豆腐湯 香菇,紅蘿蔔,碎干丁,高麗菜+蒲燒鯛魚+應青+青菜,豆腐,大骨					水果拼盤 水果2種	3	2	1.1	1	0	1.8	529	
3月9日	一	鍋貼*3	芝麻飯	結頭燒雞 雞丁,結頭菜	紅娘炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇,大骨	水果拼盤 水果2種	3.6	2.8	1.3	1	0	1.8	636	
3月10日	二	雞絲麵 雞絲麵,蛋,肉絲,高麗菜	胚芽飯	洋蔥肉片 肉片,洋蔥	三杯什錦 青花,鮑菇,玉米筍,九層塔	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果	起司條麵包+鮮乳	5.2	1.6	1.8	1	0.8	2	775
3月11日	三	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	炸醬麵+滷豆包+應青+番茄蛋花湯 白扁麵,碎干丁,洋蔥,三丁,甜醬,豆瓣醬+豆包+應青+番茄,蛋					水果拼盤 水果2種	3.6	2.7	1.5	1	0	1.8	633	
3月12日	四	瓠瓜鹹粥 瓠瓜,木耳,肉絲,蝦米	薏仁飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,木耳	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	綜合滷味 蘿蔔,黑輪,海帶,凍豆腐,鮑菇	4.5	2.5	2.1	1	0	2	705
3月13日	五	水煎包	中華炒飯+香滷雞排+應青+結頭大骨湯 三丁,洋蔥,蛋+生鮮雞排+應青+結頭菜,大骨					水果拼盤 水果2種	3.8	2.6	1.2	1	0	2	641	
3月16日	一	蒸蘿蔔糕	海苔飯	麻油肉片 肉片,高麗菜,枸杞	海芽蒸蛋 海帶芽,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,冬粉,大白菜,肉絲	水果拼盤 水果2種	4.8	2	1.1	1	0	2	664	
3月17日	二	肉骨茶湯 肉骨茶包,高麗菜,肉片,秀珍菇	糙米飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,香菇	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯,肉絲	水果	可頌+鮮乳	4	2.2	2	1	0.8	1.8	732
3月18日	三	滑蛋粥 高麗菜,絞肉,蛋	日式炒烏龍+滷蛋+應青+味噌豆腐湯 烏龍麵,素火腿,小白菜,香菇+滷蛋+應青+味噌,豆腐,洋蔥					水果拼盤 水果2種	4.5	2.1	1.3	1	0	1.8	646	
3月19日	四	乾拌水餃*5	燕麥飯	三杯雞 雞丁,小黃瓜,玉米筍,九層塔	白菜滷 大白菜,豆包,紅蘿蔔	應青	黃瓜蛋花湯 大黃瓜,蛋	水果	古早味豆花 豆花,紅豆,花生	4.3	3.3	1.5	1	0	2	736
3月20日	五	饅頭夾蛋 饅頭,蛋	豬肉燴飯+可樂餅+應青+薑絲冬瓜湯 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,木耳,玉米筍+可樂餅+應青+冬瓜,大骨					水果拼盤 水果2種	4.2	1.8	1.2	1	0	2.3	623	
3月23日	一	香菇鹹湯 香菇,冬瓜,雞丁,紅棗	藜麥飯	干片炒肉片 肉片,干片,紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	羅宋湯 高麗菜,番茄,洋蔥,大骨	水果拼盤 水果2種	3	3	1.3	1	0	2	618	
3月24日	二	珍珠丸子*3	糙米飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,番茄,九層塔	開陽瓠瓜 瓠瓜,蝦米,木耳	應青	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,大骨	水果	奶黃餐包+鮮乳	4.6	2.2	1.9	1	0.8	1.8	772
3月25日	三	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	蛋炒飯+香滷豆腐+應青+鮮蔬菇菇湯 三丁,洋蔥,蛋+手工豆腐+應青+高麗菜,金針菇,木耳					水果拼盤 水果2種	4.5	1.7	1.4	1	0	2	628	
3月26日	四	鮑菇鹹粥 絞肉,高麗菜,蛋,鮑菇	五穀飯	洋芋燒雞 雞丁,馬鈴薯	培根炒高麗 高麗菜,培根,紅蘿蔔	應青	青瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲	水果	水煮玉米+決明子茶	5.8	1.8	1.7	1	0	1.8	725
3月27日	五	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	炒米粉+香滷豬排+應青+海芽蛋花湯 細米粉,豆芽菜,紅蘿蔔,香菇+蒜味豬排+應青+海帶芽,蛋					水果拼盤 水果2種	3	3	1.4	1	0	2	620	
3月30日	一	燒賣*3	麥片飯	青花炒肉片 肉片,青花菜	番茄炒蛋 番茄,蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶,結頭菜,肉片	水果拼盤 水果2種	3.6	3	1.4	1	0	2	662	
3月31日	二	肉燥冬粉湯 絞肉,冬粉,高麗菜,香菇	糙米飯	南瓜燒肉 絞肉,南瓜	和風豆包 豆包,黃豆芽,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果	牛角麵包+鮮乳	5.2	2	1.6	1	0.8	1.8	791

※依合約規範：肉品及相關製品皆使用具CAS證明或屠宰衛生合格標誌之產品。