高雄市私立學成幼兒園 113年03月餐點表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  日期 |  早點 | 午餐 | 午點/季節水果 | 全榖雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 |
| 3/1(五) | 地瓜肉末粥 | 藜麥飯 | 南瓜燴雞肉 | 醬燒白蘿蔔 | 炒綠色青菜 | 味噌豆腐湯 | 麵線羹/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/4(一) | 翡翠小魚豆腐羹 | 地瓜飯 | 五蔬雞肉 | 清燉馬鈴薯 | 炒綠色青菜 | 玉米濃湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/5(二) | 芹香粉絲魚丸湯 | 茄汁肉末通心麵 | 排骨蔬菜湯 | 紅豆麥片粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/6(三) | 黑糖饅頭+牛奶 | 燕麥飯 | 香滷肉燥 | 爆汁豆干 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 全麥土司+果醬/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/7(四) | 滑蛋肉絲麵線 | 紫米飯 | 洋蔥炒豬肉 | 醬燒杏胞菇 | 炒綠色青菜 | 馬鈴薯濃湯 | 五彩肉絲湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/8(五) | 蔬菜肉末粥 | 糙米飯 | 豆豉燉肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒綠色青菜 | 紫菜豆腐湯 | 牛奶餅乾+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/11(一) | 牛奶麥片粥 | 米飯 | 南瓜燉絞肉 | 滷香鳥蛋 | 炒綠色青菜 | 菇菇蘿蔔湯 | 營養南瓜粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/12(二) | 蔬菜蛋餅 | 咖哩雞肉蔬菜燴飯 | 黃瓜排骨湯 | 蛋糕+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/13(三) | 蛋花豬肉湯餃 | 地瓜飯 | 什錦炒肉絲 | 家常豆腐 | 炒綠色青菜 | 玉米濃湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/14(四) | 全麥饅頭+牛奶 | 藜麥飯 | 醬燒雞柳 | 醬炒三色 | 炒綠色青菜 | 海帶蛋花湯 | 營養豆花/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/15(五) | 吻仔魚粉絲羹 | 雞肉黃瓜刈包 | 蔬菜豆腐湯 | 八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/18(一) | 南瓜雞肉粥 | 地瓜飯 | 洋蔥炒豬肉 | 照燒甜不辣 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 五彩肉絲湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/19(二) | 排骨冬粉湯 | 南瓜肉絲燉飯 | 玉米濃湯 | 十穀粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/20(三) | 滑蛋肉絲麵線 | 燕麥飯 | 香滷肉燥 | 蜜汁豆干 | 炒綠色青菜 | 胡瓜魚丸湯 | 牛奶餅乾+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/21(四) | 翡翠小魚豆腐羹 | 藜麥飯 | 蠔油燉香雞 | 紅燒杏胞菇 | 炒綠色青菜 | 紫菜蛋花湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/22(五) | 地瓜肉末粥 | 糙米飯 | 香滷雞肉 | 三彩炒木耳 | 炒綠色青菜 | 柴魚味噌豆腐湯 | 果醬吐司+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/23(六) | 瓜瓜肉末粥 | 地瓜飯 | 彩蔬雞肉 | 馬鈴薯燉肉 | 炒綠色青菜 | 紫菜豆腐湯 | 滑蛋麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/25(一) | 滑蛋蔬菜麵線 | 藜麥飯 | 醬燒雞柳 | 照燒洋蔥 | 炒綠色青菜 | 馬鈴薯濃湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/26(二) | 雞茸玉米粥 | 雞肉小黃瓜刈包 | 吻仔魚紫菜湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/27(三) | 果醬吐司+牛奶 | 糙米飯 | 香滷肉燥 | 蜜汁豆干 | 炒綠色青菜 | 魚丸蘿蔔湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/28(四) | 地瓜肉末粉絲 | 高麗菜豬肉水餃 | 玉米濃湯 | 冬瓜檸檬愛玉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 3/29(五) | 滑蛋蔬菜粥 | 雞肉蔬菜燴飯 | 黃瓜排骨湯 | 五彩肉絲湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |