臺北市濱江國小附設幼稚園102年3月餐點計劃表(21天)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 3/1 | 五 | 鮮奶、生日蛋糕(12吋) | 白飯、番茄炒蛋、白菜魯、芹菜炒甜不辣、紅白蘿蔔排骨湯、水果 | 檸檬愛玉、餅乾 |
| 3/4 | 一 | 鮮奶、營養三明治 | 五穀飯、炒青菜、瓜仔肉醬、煎鯛魚片、番茄豆腐蛋花湯、水果 | 絲瓜麵線 |
| 3/5 | 二 | 豆漿、蘿蔔糕 | 五穀飯、肉丁滷花生+蛋、炒食蔬、新竹貢丸湯、水果 | 客家粄條 |
| 3/6 | 三 | 山藥排骨粥水果 | 白飯、三杯豆腐、炒四季豆、醬爆雞丁、大黃瓜魚丸湯 | 水果餐（3種水果） |
| 3/7 | 四 | 優酪乳、葡萄吐司 | 白飯、蜜汁雞丁、高麗菜、蒜苗香菇炒豆皮、大頭菜雞湯、水果 | 香菇瘦肉羹 |
| 3/8 | 五 | 小籠包、鮮奶 | 地瓜飯、炒青菜、滷五花肉、菜脯蛋、金針菇肉絲湯、水果 | 雞蛋布丁 |
| 3/11 | 一 | 蘿蔔糕、米漿 | 肉醬拌乾麵、涼拌小黃瓜、炒鮮菇、香菇魚丸湯、水果 | 紅豆小湯圓 |
| 3/12 | 二 | 皮蛋瘦肉粥 | 五穀飯、炒白花椰菜、香煎鯛魚、紅燒蛋豆腐、白蘿蔔肉絲湯、水果 | 黑糖小饅頭、豆漿 |
| 3/13 | 三 | 鮮奶、三明治 | 義大利肉醬麵、涼拌小黃瓜、味曾豆腐魚片湯 | 水果餐（3種水果） |
| 3/14 | 四 | 旗魚米粉 | 夏威夷炒飯、肉鬆、白菜豆腐湯、水果 | 溫牛奶、蔬菜餅乾 |
| 3/15 | 五 | 蔥油餅、豆漿 | 白飯、紅燒獅子頭、燙綠花椰菜、蜆湯、水果 | 優格 |
| 3/18 | 一 | 魚片粥 | 地瓜飯、紅燒豬肉、炒芥蘭菜、干絲炒肉絲、味噌豆腐湯、水果 | 小茶葉蛋、豆漿 |
| 3/19 | 二 | 小肉包、鮮奶 | 白醬蘑菇義大利麵、炒白菜花、玉米濃湯、水果 | 日式關東煮 |
| 3/20 | 三 | 銀絲捲、米漿 | 什錦炒麵、排骨蘿蔔湯、水果 | 水果餐（3種水果） |
| 3/21 | 四 | 什錦肉羹 | 白飯、洋蔥肉絲、涼拌小黃瓜、番茄滑蛋、青菜豆腐湯、水果 | 豆皮壽司(一人兩個)、味噌豆腐湯 |
| 3/22 | 五 | 蛋花雞絲麵 | 什錦燴飯、炒四季豆、海帶芽蛋花湯、水果 | 紅豆粉圓豆花 |
| 3/25 | 一 | 小籠包、米漿/豆漿 | 大滷麵、涼拌海帶絲、炒青菜、水果 | 油豆腐細粉 |
| 3/26 | 二 | 優酪乳、三明治 | 白飯、糖醋里肌、涼拌黃瓜、炒高麗菜、冬瓜蛤蠣湯、水果 | 香菇肉羹 |
| 3/27 | 三 | 蛋雞絲麵 | 魯肉飯〈1/2滷蛋、小豆乾、海帶〉、燙地瓜葉、黃瓜貢丸湯 | 水果餐（3種水果） |
| 3/28 | 四 | 豆漿、漢堡 | 白飯、客家小炒、 開陽白菜、竹筍排骨湯、水果 | 雞茸玉米蛋花湯 |
| 3/29 | 五 | 原味玉米片、鮮乳 | 蘋果咖哩燴飯、清燙青花椰菜、貢丸湯、水果 | 玉米脆片鮮奶酪 |

◎備註：1.本園米飯皆是糙米與白米、五穀雜糧、地瓜飯、混合交替烹煮。

2.青菜以季節性蔬菜為主，烹調方式亦多採清淡方式處理。

3..我們的餐點是為寶貝們精心調配，期盼寶貝健康成長；若寶貝對某些食物有過敏或不適，請提早告。

4.餐點內容如遇特殊狀況，將會做適當調整；不便之處，敬請見諒！