

113年3月份 光仁小學營養午餐菜單(幼兒園)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	附餐	早點心主食	午點心主食	安親點心
3月1日	五	麥片飯	香酥魚條	南瓜蒸蛋	福山萵苣	山藥菇湯	水果	鍋燒烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	韓式麻糬麵包
3月4日	一	有機米飯	咖哩雞	台式滷白菜	菠菜	牛蒡肉絲湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	肉絲湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	地瓜麵包+鮮奶	克林姆麵包
3月5日	二	有機米飯	泰式打拋豬 「豬肉原產地國」：臺灣	毛豆炒蛋	有機小松菜	枸杞黃瓜湯	水果	蕃茄蛋花湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	通心麵玉米濃湯 「豬肉原產地國」：臺灣	小叉燒包*2 「豬肉原產地國」：臺灣
3月6日	三	五穀飯	泡菜雞丁	鮑菇花椰 「豬肉原產地國」：臺灣	豆芽菜	山藥排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	酸辣湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	杯子蛋糕+鮮奶	羅宋麵包
3月7日	四	日式味噌烏龍麵		肉片+滷甜條 「豬肉原產地國」：臺灣	有機黑葉白菜		水果	香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆薏仁湯	滷蛋+豆干*2
3月8日	五	芝麻飯	泰式檸檬魚	客家小炒	高麗菜	紅豆薏仁湯	水果	榨菜肉絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	泡芙
3月11日	一	有機米飯	沙茶肉片 「豬肉原產地國」：臺灣	關東煮 「豬肉原產地國」：臺灣	有機廣島菜	海芽蛋花湯	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	蔓越莓麵包+鮮奶	起司捲
3月12日	二	有機米飯	鳳梨燒雞	菜脯蛋	有機福山萵苣	蕃茄豆腐金針湯	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆薏仁湯	豬肉餡餅 「豬肉原產地國」：臺灣
3月13日	三	香鬆飯	芝香照燒豚肉 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦珍菇	菠菜	養生湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	葡萄馬芬+鮮奶	燻雞麵包
3月14日	四	蕃茄肉醬義大利麵 「豬肉原產地國」：臺灣		檸檬翅小腿	雙色花椰	玉米濃湯	水果	高麗菜鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻球*4
3月15日	五	薏仁飯	香酥魚片	咖哩豆腐煲	蚵白菜	綠豆豆花	水果	雞絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆包+豆漿	原味波堤
3月18日	一	有機米飯	壽喜燒雞丁	雞茸豆皮	大白菜	義式蔬菜湯	水果	枸杞絲瓜麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	馬拉糕
3月19日	二	有機米飯	味噌燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	麵輪燒冬瓜	有機小松菜	古早味米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	米苔目湯 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮肉包 「豬肉原產地國」：臺灣
3月20日	三	紫米飯	雙蘿燒雞	蒜味甜條	豆芽菜	羅宋湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蘑菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	桂圓蛋糕+鮮奶	紅豆麻糬麵包
3月21日	四	肉絲蛋炒飯 「豬肉原產地國」：臺灣		卡啦雞腿	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆麥片湯	福州丸+甜不辣+豆干 「豬肉原產地國」：臺灣
3月22日	五	糙米飯	芹香魚丁	彩蔬紅燒豆腐	高麗菜	三絲湯	水果	鮮蔬烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	大可頌
3月25日	一	有機米飯	茄汁豬柳 「豬肉原產地國」：臺灣	毛豆三丁 「豬肉原產地國」：臺灣	有機味美菜	豆皮味噌湯	水果	什錦湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	銀絲卷
3月26日	二	有機米飯	香菇雞	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	珍菇黃豆芽湯	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	粿仔條湯 「豬肉原產地國」：臺灣	美式小熱狗 「豬肉原產地國」：臺灣
3月27日	三	小米飯	泡菜肉片 「豬肉原產地國」：臺灣	洋芋三絲	蚵白菜	冬瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	木須炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	大理石蛋糕+鮮奶	蔓越莓馬芬蛋糕
3月28日	四	什錦炒烏龍 「豬肉原產地國」：臺灣		滷豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	菠菜	蕃茄豆腐蛋花湯	水果	皮蛋瘦肉粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	炸雞塊*4
3月29日	五	胚芽飯	豆瓣魚丁	日式花枝丸*2	福山萵苣	冬瓜魚丸湯	水果	蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	高麗菜包+豆漿	起酥蛋糕