

臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【109年03月】

週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	3/2~3/6	早點	冬菜鮮肉細粉 (營養糙米飯)	甘薯肉鬆粥 (高纖麥片飯)	酸辣湯麵 (紅扁豆飯)	台式蘿蔔糕湯 (營養糙米飯)	野菇鮮肉小米粥 炸醬麵
		午餐	什錦烤麩 麻油杞子爆鮑菇 季節時蔬 木須蛋花湯 四季水果	醬味蒸魚 綠菠煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果	菠蘿雞丁 蕃茄肉醬 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果	花生豬腳丁 大瓜燴炒 季節時蔬 莧菜銀魚湯 四季水果	彩蔬拼盤 白菜肉羹湯 四季水果
		午點	鹹蛋糕+豆漿	雞蛋饅頭+鮮奶	綠豆西米露	全麥吐司夾果醬+鮮奶	蔥油餅+決明子飲
第二週	3/9~3/13	早點	蘿蔔絲鹹粥 (紅藜飯)	素食紅燒麵線 (營養糙米飯)	鮭魚飯糰+蔬菜湯 (金黃地瓜飯)	肉骨茶麵 (營養糙米飯)	養生菇菌湯+花枝丸 香菇栗子炊飯
		午餐	塔香燒麵腸 古早味蒸蛋 季節時蔬 養生牛蒡腰果湯 四季水果	香炒吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 冬瓜大骨湯 四季水果	味噌豬排 青蔬黑輪 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	鹽水小瓜雞絲 咖哩什錦 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果	包白滷獅子頭 金針排骨湯 四季水果
		午點	玉米濃湯	麵包+鮮奶	米香+豆漿	馬來糕+鮮奶	雙色小湯圓
第三週	3/16~3/20	早點	香椿腐皮湯麵 (養生紫米飯)	肉燥麵疙瘩 (營養糙米飯)	珍珠丸子+薏仁糙米漿 (健康小米飯)	翡翠鮮肉蛤蜊粥 (芝麻糙米飯)	香菇油飯+海芽湯 三絲蔬菜炒板條
		午餐	紅燒油豆腐 什錦蒟蒻絲 季節時蔬 田園蛋花湯 四季水果	薑汁燒雞 肉末滷洋芋 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	蔥燒魚片 香根煎蛋 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	蠔油肉片 香鬆蒸南瓜 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果	炒三鮮 日式味噌湯 四季水果
		午點	奶黃包+鮮奶	果醬夾吐司+鮮奶	葡萄乾什錦麥片	茶葉蛋+玉米穗湯	紅豆花生湯
第四週	3/23~3/27	早點	香菇芋頭米粉湯 (營養糙米飯)	蔥香抄手+紫菜湯 (紅扁豆飯)	南投意麵 (營養糙米飯)	雙蛋瘦肉粥 (多穀雜糧飯)	什錦鍋燒麵 咖哩雞肉飯
		午餐	香菇滷麵筋 毛豆炒蛋 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	腰果燴雞丁 蜜汁大黑干 季節時蔬 蘿蔔肉絲羹湯 四季水果	古早味豬排 豆薯燴炒 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	糖醋魚條 彩蔬炒肉絲 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	蒜香枸杞青蔬 玉筍鮑菇排骨湯 四季水果
		午點	黑糖饅頭+鮮奶	芋圓地瓜圓	銅鑼燒+護眼飲	蒸水煎包+豆米漿	麵包+鮮奶
第五週	3/30~3/31	早點	十全排骨麵線 (營養糙米飯)	日式關東煮 (健康小米飯)			
		午餐	翡翠燴百頁 金菇拌木耳 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	豆瓣魚 松子煎蛋 季節時蔬 玉米大骨湯 四季水果			
		午點	蔥花捲+鮮奶	香鬆飯手捲+檸檬飲			

