

臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【106年3月】

週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	3/1~3/3	早點			高鈣吻魚鮮肉粥	香菇芋頭栗子燉排骨	肉骨茶麵
		午餐			(健康小米飯) 蔥燒魚片 什錦燴肉羹 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 珍菇燴肉絲 田園蒸蛋 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	雞柳燴飯 蒜香毛豆莢 翡翠蛋花湯 四季水果
		午點			布丁+蘇打餅	銀絲捲+鮮奶	清蛋糕+鮮奶
第二週	3/6~3/10	早點	酸辣湯麵	野菇鮮肉糙米粥	蔥酥肉燥米粉湯	青菜餛飩湯	起司夾麵包+鮮奶
		午餐	(營養糙米飯) 蘿蔔燒麵輪 玉米燴腰果 季節時蔬 雪花菇湯 四季水果	(香香芝麻飯) 瓜仔雞 什錦蒟蒻絲 季節時蔬 山藥大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 茄汁鯖魚燒豆腐 韭香煎蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(五穀雜糧飯) 青蒜燒肉 大瓜燴炒 季節時蔬 鮮味蛤蜊湯 四季水果	炸醬麵 滷味雙拼 時菜銀魚湯 四季水果
		午點	穀類脆片+鮮奶	薑汁花生熱豆花	煎蘿蔔糕+豆漿	海苔飯捲+大麥飲	燒仙草
第三週	3/13~3/17	早點	水餃+味噌湯	海鮮湯麵	香菇雞米血糕	山藥大補粥	薑絲鴨肉冬粉
		午餐	(營養糙米飯) 金菇滷腐皮 三色蛋 季節時蔬 番茄蔬菜湯 四季水果	(高纖麥片飯) 鹽水小瓜雞絲 肉末滷海帶 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	(小薏仁飯) 塔香花枝 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果	古早味油飯 時蔬煨獅子頭 健康花菜湯 四季水果
		午點	馬來糕+山粉圓	蔥油餅+豆漿	鮮肉包+鮮奶	黑糖花生湯圓	糙米香+鮮奶
第四週	3/20~3/24	早點	養生菇菌湯+花枝丸	豚骨肉片拉麵	四物皮絲排骨湯	九尾草雞湯	聰明鮪魚小米粥
		午餐	(活力南瓜飯) 蔥酥醬汁百頁 綠苳煎蛋 季節時蔬 金針湯 四季水果	(營養糙米飯) 香煎魚片 燴五色菜 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	(健康小米飯) 豆豉雞腿丁 青蔬甜條 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥燒豬排 白菜煨魚皮 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	日式炒麵 高麗菜蒸蛤蜊 和風味噌湯 四季水果
		午點	黑糖饅頭+鮮奶	紅豆薏仁甜品	珍珠丸子+米漿	芋頭西米露	奶滋肉鬆吐司+鮮奶
第五週	3/27~3/31	早點	紅棗雞湯	香菇蘿蔔絲鹹粥	什錦鍋燒麵	蔥香雲吞+油腐湯	玉米洋芋濃湯
		午餐	(營養糙米飯) 麻油枸杞杏鮑菇 蔥爆豆干 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 彩椒肉片 魚香蒸蛋 季節時蔬 金瓜排骨湯 四季水果	(香香芝麻飯) 蒜燒雞肉 碧絲麵腸 季節時蔬 黃芽肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬燒魚丁 木須拌肉絲 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果	三絲蔬菜炒板條 荷包蛋 芹香貢丸湯 四季水果
		午點	蔥花捲+鮮奶	蒸餃+豆漿	燒賣+冬瓜露	蛋餅+熱麥飲	果醬夾麵包+鮮奶