

三 月 份 餐 點 表

| 日  | 星期 | 活力早餐                     | 營 養 午 餐  | 可 口 點 心                         |
|----|----|--------------------------|--|---------------------------------|
| 1  | 二  | 蔬菜粥<br>(高麗菜、香菇、紅蘿蔔)      | 蕃茄肉醬麵、水果<br>(關廟麵、絞肉、三色豆、玉米粒、蕃茄、洋蔥)                       | 麻油米血                            |
| 2  | 三  | 草莓吐司、紅茶牛奶                | 白飯、瓜仔肉燥、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、豆皮味噌湯<br>(白米、絞肉、花瓜、紅蘿蔔、蛋、豆菊)          | 雙圓綠豆湯<br>(芋圓、地瓜圓、綠豆)            |
| 3  | 四  | 雞蛋麵線                     | 蠔油雞肉燴飯、水果<br>(白米、雞肉、白蘿蔔、大白菜、香菇)                          | 冬瓜愛玉                            |
| 4  | 五  | 芋泥包、豆漿                   | 糙米飯、紅糟肉、豆包拌銀芽、時令青菜、素香黃瓜湯<br>(白米+糙米、里肌肉片、豆包、西芹、豆芽菜、大黃瓜)   | 什錦板條<br>(板條、絞肉、香菇、豆芽菜)          |
| 5  | 六  |                          | 假日   |                                 |
| 6  | 日  |                          | 假日   |                                 |
| 7  | 一  | 蒸餃、紫菜湯                   | 火腿玉米蛋炒飯、時令青菜、味噌豆腐湯<br>(白米、火腿、玉米粒、蛋、嫩豆腐)                  | 榨菜肉絲麵<br>(關廟麵、榨菜、里肌肉絲、小白菜)      |
| 8  | 二  | 魷仔魚粥<br>(魷仔魚、紅蘿蔔、玉米粒)    | 陽春麵、滷蛋、時令青菜、水果<br>(關廟麵、絞肉、韭菜)                            | 肉鬆三明治、冬瓜茶                       |
| 9  | 三  | 肉燥米苔目<br>(米苔目、絞肉、豆芽菜、韭菜) | 白飯、香菇肉燥、芹香豆干、時令青菜、大頭菜肉絲湯<br>(白米、絞肉、香菇、豆干、芹菜、大頭菜、里肌肉絲)    | 銀絲卷、紅茶                          |
| 10 | 四  | 什錦湯麵<br>(關廟麵、青菜、紅蘿蔔)     | 沙茶豬肉燴飯、水果<br>(白米、里肌肉絲、高麗菜、魚丸、金針菇)                        | 吐司、玉米濃湯<br>(玉米粒、玉米醬、蛋)          |
| 11 | 五  | 奶皇包、牛奶                   | 五穀飯、三杯雞、玉米炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯<br>(白米+五穀米、雞肉、九層塔、玉米粒、蛋、榨菜、里肌肉絲) | 麵線羹<br>(紅麵線、里肌肉絲、筍絲、金針菇、木耳、紅蘿蔔) |
| 12 | 六  |                          | 假日   |                                 |
| 13 | 日  |                          | 假日   |                                 |
| 14 | 一  | 小黑饅頭、牛奶                  | 水餃、酸辣湯<br>(豬肉水餃、紅蘿蔔、香菇、筍絲、木耳、豆腐)                         | 當歸麵線<br>(紅麵線、皮絲)                |
| 15 | 二  | 鍋燒雞絲麵<br>(雞絲麵、青菜、紅蘿蔔、蛋)  | 肉絲蛋炒飯、時令青菜、白蘿蔔排骨湯、水果<br>(白米、里肌肉絲、高麗菜、蛋、白蘿蔔、小排骨)          | 豆菜麵<br>(油麵、豆芽菜)                 |
| 16 | 三  | 蘿蔔糕、紫菜湯                  | 白飯、糖醋里肌、滷油豆腐、時令青菜、冬瓜湯<br>(白米、里肌肉絲、洋蔥、油豆腐、冬瓜)             | 茶葉蛋、麥茶                          |
| 17 | 四  | 麻油麵線                     | 漢堡、玉米濃湯、水果<br>(麵包、里肌肉片、蛋、玉米粒、玉米醬)                        | 草莓吐司、紅茶牛奶                       |
| 18 | 五  | 雞蓉玉米粥<br>(雞肉、玉米粒、紅蘿蔔)    | 糙米飯、肉燥、黑輪炒大黃瓜、時令青菜、枸杞魚湯<br>(白米+糙米、絞肉、大黃瓜、黑輪、虱目魚、枸杞)      | 米粉湯<br>(米粉、絞肉、豆芽菜、韭菜)           |
| 19 | 六  |                          | 假日   |                                 |
| 20 | 日  |                          | 假日   |                                 |
| 21 | 一  | 芋泥包、牛奶                   | 蔬食炒麵、當歸湯<br>(油麵、高麗菜、香菇、洋蔥、紅蘿蔔、木耳)                        | 稀飯、肉鬆                           |
| 22 | 二  | 蒸餃、味噌湯                   | 紅蘿蔔蛋炒飯、時令青菜、紫菜金針湯、水果<br>(白米、紅蘿蔔、蛋、金針菇)                   | 南瓜西米露<br>(南瓜、西谷米)               |
| 23 | 三  | 豆沙包、牛奶                   | 白飯、洋芋燒雞、清炒高麗、時令青菜、大頭菜貢丸湯<br>(白米、馬鈴薯、雞肉、高麗菜、大頭菜、貢丸)       | 愛玉甜湯                            |
| 24 | 四  | 玉米滑蛋粥<br>(玉米粒、紅蘿蔔、蛋)     | 肉燥乾拌麵、滷蛋、時令青菜、海帶玉米湯、水果<br>(絞肉、涼麵、海串、玉米粒)                 | 小麵包-巧克力、決明子茶                    |
| 25 | 五  | 餛飩湯麵<br>(關廟麵、餛飩、小白菜)     | 五穀飯、麻婆豆腐、洋蔥炒蛋、時令青菜、海帶芽湯<br>(五穀米+白米、絞肉、板豆腐、洋蔥、蛋、乾海芽)      | 南瓜粥<br>(南瓜、杏鮑菇、雞肉)              |
| 26 | 六  |                          | 假日   |                                 |
| 27 | 日  |                          | 假日   |                                 |
| 28 | 一  | 小白饅頭、豆漿                  | 咖哩豬肉燴飯、青菜蛋花湯<br>(白米、絞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、菠菜、蛋)                  | 仙草蜜                             |
| 29 | 二  | 廣東粥<br>(皮蛋、玉米粒、紅蘿蔔)      | 香菇肉羹麵、水果<br>(關廟麵、里肌肉絲、筍絲、大白菜、香菇)                         | 日式飯團、味噌湯<br>(香鬆)                |
| 30 | 三  | 鍋燒意麵<br>(意麵、青菜、紅蘿蔔、蛋)    | 小米飯、蔥燒豆包、馬鈴薯燴玉米、時令青菜、魚丸湯<br>(小米+白米、炸豆包、蔥、馬鈴薯、玉米粒、魚丸)     | 糙米粥<br>(高麗菜、絞肉、香菇)              |
| 31 | 四  | 蛋餅、紫菜湯                   | 地瓜粥、蔥花蛋、時令青菜、肉鬆<br>(白米、地瓜、蔥、蛋)                           | 巧克力吐司、麥茶                        |

【本園使用台灣國產豬肉】