

108 年幼兒園 3 月菜單(共20天)														
日期	星期	早點	主 食	主 菜	副 菜 一	時蔬	湯 品 類	午 點	全穀 根莖 類/份	蔬 菜 類/份	豆、魚 肉、蛋 類/份	油脂 堅果 種子 類/份	水果 類	熱量
3/4	一	蔬食小米粥	白米飯	京醬肉片	三色蛋	蔬菜	柴魚海裙湯	時令水果、綠豆仙草湯	5.1	1.7	2.5	2.5	1.0	759.5
3/5	二	果醬吐司、牛奶	糙米飯	香滷腿排	燴時瓜	蔬菜	玉米濃湯	時令水果、台式米苔目湯	5.2	1.6	3.0	2.5	1.0	801.5
3/6	三	小籠包、貢片湯	刈包特餐	刈包配料	滷蛋	蔬菜	米粉羹	時令水果、糙米粥	5.0	2.0	2.8	3.0	1.0	805.0
3/7	四	烏龍麵	小米飯	瓜仔雞	蛋香白菜	蔬菜	紅豆紫米粥	時令水果、沙其馬、冬瓜茶	5.8	1.6	2.6	2.2	1.0	800.0
3/8	五	香煎蘿蔔糕、麥茶	糙米飯	打拋豬	芹香鮮菇	蔬菜	香菇雞湯	時令水果、慶生蛋糕、決明子茶	5.6	1.8	2.7	2.4	1.0	807.5
3/11	一	蒸/煎餃、時瓜湯	白米飯	洋芋燉肉	蛋香花椰	蔬菜	味噌湯	時令水果、冬瓜銀耳露	5.3	1.5	2.7	2.0	1.0	761.0
3/12	二	蛋餅、豆漿	糙米飯	香滷雞翅	肉絲時瓜	蔬菜	番茄蛋花湯	時令水果、蘿蔔糕湯	5.0	1.8	2.5	2.3	1.0	746.0
3/13	三	擔仔麵	炊粉特餐	香酥魚條	炊粉配料	蔬菜	養生菇湯	時令水果、清粥、三色炒蛋、肉鬆	5.3	1.8	2.5	2.6	1.0	780.5
3/14	四	銀絲卷、仙草干茶	紫米飯	香菇絞肉	咖哩油腐	蔬菜	山粉圓湯	時令水果、蔬菜煎餅、蘿蔔湯	5.4	1.9	2.3	2.7	1.0	779.5
3/15	五	法式吐司、米漿	糙米飯	豆瓣雞丁	芝麻海結	蔬菜	時蔬大骨湯	時令水果、紅豆湯圓	5.0	1.8	2.4	2.5	1.0	747.5
3/18	一	菇菇瘦肉粥	白米飯	絞肉蒸蛋	毛豆瓜粒	蔬菜	四神湯	時令水果、關東煮	5.2	2.0	2.5	2.8	1.0	787.5
3/19	二	蔥抓餅、味噌豆腐湯	糙米飯	五香腿排	田園肉絲	蔬菜	時蔬湯	時令水果、中華豆花	5.0	1.6	2.3	2.6	1.0	739.5
3/20	三	雙色饅頭、麥茶	西式特餐	西式肉醬	珍菇花椰	蔬菜	紫菜湯	時令水果、玉米雞茸粥	5.3	1.5	2.5	3.0	1.0	791.0
3/21	四	酸辣湯餃	燕麥飯	醬瓜燒雞	豆包白菜	蔬菜	綠豆湯	時令水果、珍珠丸子、田園蔬菜湯	5.5	1.7	2.7	2.3	1.0	793.5
3/22	五	火腿蛋吐司、冬瓜茶	糙米飯	地瓜燒肉	咕咾豆腐	蔬菜	冬菜蛋花湯	時令水果、茶葉蛋、決明子茶	5.2	1.6	2.9	2.7	1.0	803.0
3/25	一	滑蛋瘦肉粥	白米飯	蔥燒肉片	蛋香花椰	蔬菜	時蔬大骨湯	時令水果、綠豆西谷米	5.3	1.8	2.1	2.3	1.0	737.0
3/26	二	餛飩湯	糙米飯	香滷棒腿	刈薯炒蛋	蔬菜	時蔬湯	時令水果、起酥蛋糕、海芽蛋花湯	4.5	1.7	3.0	2.4	1.0	750.5
3/27	三	黑糖饅頭、豆漿	拌麵特餐	美味肉排	拌麵配料	蔬菜	蘿蔔湯	時令水果、什錦燕麥粥	5.2	1.6	2.2	2.2	1.0	728.0
3/28	四	蛋香蕃茄麵	小米飯	咖哩絞肉	毛豆瓜粒	蔬菜	花生西米露	時令水果、蒸/煎餃、貢片湯	5.6	1.9	2.5	3.0	1.0	822.0
3/29	五	果醬吐司、仙草干茶	糙米飯	鮮菇燒雞	蛋香白菜	蔬菜	味噌湯	時令水果、黑糖地瓜米苔目	5.8	1.6	2.6	2.5	1.0	813.5

香又香食品股份有限公司
電話：03-8228111 傳真：03-8235122
地址：花蓮市美工路15號

