

104學年度 新北市蘆洲區鷺江國小附設幼兒園2.3月份餐點設計

	早 點	午 餐						午 點
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	
15	高麗菜粥	白米飯	糖醋豬柳	蝦仁炒蛋	時令青菜	香菇雞湯	時令水果	蜂蜜蛋糕、豆漿
16	米苔目鹹湯	白米飯	三杯雞	百頁豆腐	時令青菜	山藥排骨湯	時令水果	小饅頭、熱可可
17	肉羹麵	白米飯	洋蔥燒肉片	蔥花蛋	時令青菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	奶皇包、糙米漿
18	皮蛋瘦肉粥	中華炒麵			時令青菜	高麗菜蛋花湯	時令水果	小蛋糕、桂圓紅棗茶
19	三絲冬粉湯	白米飯	馬鈴薯燉肉	花椰花枝丸	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	花生三明治、麥茶
20	清粥小菜	水餃			時令青菜	忘憂排骨湯	時令水果	茶葉蛋、鮮奶
21	週日							
22	蛋汁雞絲麵	白米飯	炒三鮮	五柳豆包	時令青菜	南瓜濃湯	時令水果	煎餅、麥芽牛奶
23	海鮮粥	雞肉蘋果咖哩燴飯			時令青菜	花菜肉片湯	時令水果	花生豆花
24	雞茸玉米粥	白米飯	豬肉丼	洋蔥炒蛋	時令青菜	薑絲魚片湯	時令水果	夾心酥、紅茶
25	大腸麵線	金瓜米粉			時令青菜	黃瓜雞絲湯	時令水果	小漢堡、桂格燕麥飲
26	關東煮	白米飯	蘑菇雞腿丁	沙茶豆干		紫菜蛋花湯		小餐包、桂圓紅棗茶
27	週六							
28	週日							
29	228補假一天							
1	紅蘿蔔碎肉粥	海鮮炒麵			時令青菜	高麗菜蛋花湯	時令水果	奶酥麵包、豆漿
2	小籠包、米漿	白米飯	洋蔥燒肉片	番茄炒蛋	時令青菜	黃瓜貢丸湯	時令水果	葡萄吐司、奶茶
3	蛋汁雞絲麵	香菇肉羹燴飯			時令青菜	海帶排骨湯	時令水果	八寶粥
4	生日蛋糕、蘋果汁	白米飯	和風雞柳	魚板茶碗蒸	時令青菜	金針肉片湯	時令水果	綠豆湯
5	週六							
6	週日							
7	干貝海鮮粥	白米飯	糖醋豬柳	蝦仁炒蛋	時令青菜	海帶芽吻魚湯	時令水果	銀絲卷、山藥薏仁豆奶
8	味噌拉麵	白米飯	芋頭燒雞塊	木耳炒麵腸	時令青菜	蛤蠣雞湯	時令水果	紅豆紫米粥
9	蔬菜麵疙瘩	白米飯	馬鈴薯炒肉	蔥燒豆腐	時令青菜	鮮香雞絲湯	時令水果	蜂蜜蛋糕、麥茶
10	關東煮	白米飯	芝麻里肌	芹香白干絲	時令青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	黑糖饅頭、果汁牛奶
11	什錦湯麵	咖哩雞肉燴飯			時令青菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	蘇打餅乾、鮮奶
12	週六							
13	週日							
14	蔬菜湯餃	白米飯	炒三鮮	五柳豆包	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	肉包、米漿
15	高麗菜粥	白麵	香菇肉燥	滷蛋	時令青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	綜合QQ圈

16	米苔目鹹湯	白米飯	粉蒸肉	滷大溪豆乾	時令青菜	山藥排骨湯	時令水果	小饅頭、優酪乳
17	肉羹麵	白米飯	洋芋肉丁	蔥花蛋	時令青菜	蔬菜鮮湯	時令水果	奶皇包、巧克力牛奶
18	皮蛋瘦肉粥	金瓜米粉			時令青菜	香菇雞湯	時令水果	小蛋糕、冬瓜茶
19	週六							
20	週日							
21	三絲冬粉湯	白米飯	馬鈴薯燉肉	花椰花枝丸	時令青菜	玉米排骨湯	時令水果	紅豆吐司、麥茶
22	雞茸玉米粥	肉絲炒飯			時令青菜	蛤蠣冬瓜湯	時令水果	蛋捲、鮮奶
23	海鮮拉麵	白米飯	蘑菇雞腿丁	三杯鯛魚	時令青菜	薏仁排骨湯	時令水果	花生豆花
24	清粥小菜	中華炒麵			時令青菜	薑絲魚片湯	時令水果	起司三明治、紅茶
25	蛋餅、蔬菜湯	白米飯	豬肉丼	蒜蓉素雞片	時令青菜	黃瓜雞絲湯	時令水果	小漢堡、桂格燕麥飲
26	運動會餐盒							
27	週日							
28	味噌貢丸蛋花湯	水餃			時令青菜	花菜肉片湯	時令水果	沙琪瑪、鮮奶
29	肉絲麵線	白米飯	馬鈴薯炒肉	麻婆豆腐	時令青菜	南瓜濃湯	時令水果	煎餅、米漿
30	餛飩湯	咖哩雞肉燴飯			時令青菜	鮮薑海帶芽湯	時令水果	珍珠丸子、紅茶
31	蛋汁雞絲麵	糙米飯	玉米肉丁	番茄炒蛋	時令青菜	豆皮白菜湯	時令水果	鮮奶饅頭、豆漿