3月份餐點表 107學年下學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | **活 力 早 餐** | **午 餐** | **下 午 點 心** |
| 3/4(一) | 絲瓜麵線 | 香Q白米飯+三杯雙菇+紅燒葫蘆瓜+時令蔬青菜  海帶蘿蔔味增湯(柳丁) | 薏仁綠豆湯 |
| 3/5(二) | 花生吐司  牛奶 | 小薏仁飯+紅糟肉片+大瓜黑輪+時令蔬青菜  蕃茄蔬菜湯(柳丁) | 什錦蔬菜麵 |
| 3/6(三) | 蘿蔔甜不辣湯 | 營養糙米飯+浦燒鯛魚排+飄香滷味+時令蔬青菜  芹香蘿蔔湯(柳丁) | 油豆腐麵線 |
| 3/7(四) | 皮蛋瘦肉粥 | 金瓜米粉＋三色蛋＋時令蔬青菜  黃金蜆湯(蕃茄) | 紅豆燕麥粥 |
| 3/8(五) | 紅豆饅頭  豆漿 | 健康小米飯+沙茶肉片+肉燥寬粉+時令蔬青菜  金菇白菜湯(蕃茄) | 茶葉蛋  蘿蔔湯 |
| 3/11(一) | 當歸枸杞麵線 | 小薏仁飯+牛蒡炒豆干+咖哩洋芋+時令蔬青菜  味噌海芽豆腐湯(芭樂) | 香椿煎餅  麥茶 |
| 3/12(二) | 法國吐司  麥茶 | 高纖麥片飯+麻油三杯雞丁+紅蘿蔔炒蛋+時鮮青蔬  菱角大骨湯(芭樂) | 番茄肉末通心麵 |
| 3/13(三) | 什錦麵疙瘩 | 香香芝麻飯+鐵板洋蔥肉柳+小花枝丸+時令蔬青菜  玉米蛋花濃湯(芭樂) | 關東煮 |
| 3/14(四) | 蔬菜鹹粥 | 麻油蛋炒飯+麥克雞塊+時鮮青蔬  當歸菇菇湯(香蕉) | 紫米桂圓粥 |
| 3/15(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 健康小米飯+檸檬蒸魚+鐵板豆腐+時令蔬青菜  金針雞骨湯(香蕉) | 小肉包  蔬菜湯 |
| 3/18(一) | 雞絲蛋麵 | 香Q白米飯+紅燒牛蒡麵腸+蕃茄炒蛋+鮮青菜  冬瓜金針菇薑絲湯(柳丁) | 紅豆薏仁湯 |
| 3/19(二) | 巧克力三明治  牛奶 | 五穀雜糧飯+紅燒獅子頭+炒菜脯蛋+時令蔬青菜  蘿蔔大骨湯(柳丁) | 蔬菜羹麵 |
| 3/20(三) | 魚餃細粉湯 | 高纖麥片飯+糖醋肉片+大黃瓜燴甜不辣+時令蔬青菜  扁蒲雞骨湯(柳丁) | 桂圓八寶粥 |
| 3/21(四) | 肉末魚片粥 | 麻將乾麵+滷小貢丸+時令蔬青菜  白菜蛋花湯(蘋果) | 鍋燒意麵 |
| 3/22(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 健康小米飯+香酥魚條+番茄炒豆腐+時令蔬青菜  紫菜蛋花湯(蘋果) | 杯子蛋糕  麥茶 |
| 3/25(一) | 麻油麵線 | 營養糙米飯+蘑菇咖哩+客家小炒+時鮮青蔬  芹香蘿蔔湯(芭樂) | 地瓜綠豆湯 |
| 3/26(二) | 鮪魚吐司  牛奶 | 豬油拌飯+日式炸豬排+黑木耳拌筍絲+時鮮青菜  紫菜蛋花湯(芭樂) | 八寶麵 |
| 3/27(三) | 素肉關廟麵 | 香Q白米飯+檸檬魚排+紅蘿蔔炒蛋+時令蔬青菜  虱目魚骨湯(芭樂) | 蔬菜蛋花湯餃 |
| 3/28(四) | 香菇雞肉粥 | 香菇蝦米油飯+滷蛋+時鮮青蔬  四神豬肚湯(香蕉) | 紅豆燕麥粥 |
| 3/29(五) | 蔥花饅頭  豆漿 | 香香芝麻飯+糖醋肉片+鐵板豆腐+時令蔬青菜  當歸肉骨湯(香蕉) | 小波蘿麵包  枸杞茶 |

 備註：★每天提供當季水果