3月餐點表

108學年下學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 力 早 餐 | 午 餐 | 下 午 點 心 |
| 3/2(一) | 香菇蔬菜粥 | 五穀飯+紅燒素蹄筋+黑木耳炒竹筍蛋+蝦香高麗菜  蕃茄蔬菜湯(香蕉) | 綠豆薏仁湯 |
| 3/3(二) | 草莓三明治  牛奶 | 五穀雜糧飯+紅燒獅子頭+炒菜脯蛋+薑絲爆菠菜  酸辣湯(香蕉) | 什錦麵疙瘩 |
| 3/4(三) | 魚板鍋燒意麵 | 香Q白米飯+鹹蛋蒸肉+白菜豆腐羹+蒜香油菜  翡翠蛋花湯(香瓜) | 桂圓八寶粥 |
| 3/5(四) | 清粥  海苔素鬆 | 麻將乾麵+滷小貢丸+扁魚爆小白菜  白菜蛋花湯(香瓜) | 關東煮 |
| 3/6(五) | 銀絲卷  豆漿 | 高纖麥片飯+麻油三杯雞丁+蕃茄燒豆腐+青江菜  海帶結大骨湯(香瓜) | 小波蘿麵包  枸杞茶 |
| 3/9(一) | 絲瓜麵線 | 營養糙米飯+蔬菜悶豆腐+咖哩洋芋+綠花椰菜  紫菜蛋花湯(芭樂) | 小飯糰  紫菜湯 |
| 3/10(二) | 肉丁豆仔粥 | 五穀雜糧飯+蔭瓜蒸魚+泰式冬粉+番茄燴高麗菜  竹筍雞骨湯(芭樂) | 蔬菜關廟麵 |
| 3/11(三) | 雞絲蛋麵 | 健康小米飯+糖醋肉片+起司南瓜蛋+白花椰菜  扁蒲雞骨湯(芭樂) | 綠豆麥片粥 |
| 3/12(四) | 粿仔條 | 香菇蝦米油飯+滷蛋+蒜香空心菜  四神豬肚湯(小番茄) | 蘿蔔黑輪米血湯 |
| 3/13(五) | 紅豆饅頭  豆漿 | 營養糙米飯+洋蔥雞柳+飄香滷味+沙茶芥藍  虱目魚骨湯(小番茄) | 小肉包  蔬菜湯 |
| 3/16(一) | 枸杞當歸麵線 | 小薏仁飯+牛蒡炒豆干+紅燒麵腸+蝦香高麗菜  金菇白菜湯(蘋果) | 香椿煎餅  麥茶 |
| 3/17(二) | 鮪魚吐司  麥茶 | 香Q白米飯+壽喜燒肉片+麻婆豆腐+薑絲爆菠菜  蘿蔔大骨湯(蘋果) | 地瓜綠豆湯 |
| 3/18(三) | 蔬菜鹹粥 | 香Q白飯+樹子蒸魚+螞蟻上樹+魯大白菜  榨菜肉絲湯(柳丁) | 蔬菜羹麵 |
| 3/19(四) | 水餃  蔬菜湯 | 三鮮炒油麵+麥克雞塊+扁魚爆小白菜  筍絲魚羹湯(柳丁) | 紅豆燕麥粥 |
| 3/20(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 高纖麥片飯+香酥魚條+飄香滷味+蔥爆青江菜  紫菜蛋花湯(柳丁) | 菜包  紫菜湯 |
| 3/23(一) | 麻油麵線 | 香樁炒飯+紅蘿蔔炒蛋+香炒空心菜  海帶芽味噌湯(香瓜) | 紅豆薏仁湯 |
| 3/24(二) | 花生三明治  麥茶 | 小薏仁飯+紅糟肉片+大瓜黑輪+綠花椰菜  蕃茄蔬菜湯(香瓜) | 蔬菜鍋燒意麵 |
| 3/25(三) | 油豆腐細粉 | 高纖麥片飯+麻油三杯雞丁+洋蔥炒蛋+沙茶芥藍  海帶結大骨湯(香瓜) | 糙米吻魚鮮肉粥 |
| 3/26(四) | 蘿蔔糕湯 | 金瓜米粉＋三色蛋＋乾扁四季豆  黃金蜆湯(芭樂) | 番茄肉末通心麵 |
| 3/27(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 營養糙米飯+浦燒鯛魚排+飄香滷味+蔥爆絲瓜  芹香蘿蔔湯(芭樂) | 茶葉蛋  蘿蔔湯 |
| 3/30(一) | 蔬菜滑蛋麵線 | 五穀雜糧飯+香菇素肉燥+紅燒葫蘆瓜+白花椰菜  當歸菇菇湯(香蕉) | 紫米桂圓粥 |
| 3/31(二) | 山藥糙米肉末粥 | 高纖麥片飯+橙汁魚排+花枝丸+番茄燴高麗菜  金針雞絲湯(香蕉) | 魚餃粉絲湯 |

 備註：★每天提供當季水果