

財團法人國家衛生研究院附設苗栗縣私立幼兒園 110年03月菜單



廚工：陳傳國

日期	週	早點心			午餐						午點心	
		主食	副食	副食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯		主食	副食
3/1	一			休								
3/2	二	蔬菜炒麵	菜脯蛋	青菜	蔥爆豬柳	胡瓜美菇	玉米雞茸	青菜	冬瓜雞湯	水果	小蛋糕	麥茶(無糖)
3/3	三	芝麻包	[鮮奶]		茄汁燴雞柳	糖醋百頁	小瓜彩椒	青菜	青菜蛋花湯	水果	鹹米苔目湯	
3/4	四	椰香吐司	無糖豆漿		香煎肉排	咖哩花椰	蕃茄油腐	青菜	朴菜粉絲湯	水果	水煎包	珍珠甜湯
3/5	五	河粉蛋餅	米漿		養生飯+薑燒豬肉	木須綠瓜	金菇海芽	青菜	玉米豆腐湯	水果	日式拉麵	
3/8	一	蒸餃	無糖豆漿		台式炒麵	清蒸魚片	朴菜筍干	青菜	蔬菜海味湯	水果	幼肉包	紅豆湯
3/9	二	黑糖饅頭	米漿		南瓜燒肉	香滷海帶	毛豆干丁	青菜	玉米蛋花湯	水果	味噌烏龍麵	
3/10	三	(草莓)大亨堡	牛奶		芝麻雞腿	女婿蛋	黃瓜香菇	青菜	酸菜豬血湯	水果	烤地瓜	綠豆QQ
3/11	四	芙蓉鮮菇粥	肉鬆	青菜	香煎魚	螞蟻上樹	滷白菜	青菜	紫菜豆腐湯	水果	蔥油派	銀耳甜湯
3/12	五	鍋貼	無糖豆漿		蔥爆雞肉	紅棗番薯	白花木耳	青菜	木須大瓜湯	水果	黑糖捲	麥片甜湯
3/15	一	鮮肉包	米漿		瓜仔肉	香腸	紅燒豆腐	青菜	海帶芽湯	水果	茶葉蛋	枸杞紅棗茶
3/16	二	蘿蔔糕	無糖豆漿		水餃	糖醋豆包	魚香三色	青菜	白菜肉絲湯	水果	壽司	味噌湯
3/17	三	蛋餅	牛奶		梅干滷肉	絲瓜麵線	紅蘿蔔炒蛋	青菜	榨菜三絲湯	水果	甜八寶粥	
3/18	四	地瓜粥	香菇麵筋	青菜	紅燒肉排	蔬菜咖哩	醬爆干丁	青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	肉羹麵線	
3/19	五	全麥饅頭	米漿		肉絲炒麵	香料烤雞腿	青菜1	青菜2	酸菜豬血湯	水果	油飯	蛋花湯
3/22	一	鍋貼	無糖豆漿		清蒸魚	蕃茄炒蛋	吻魚海芽	青菜	味噌豆腐湯	水果	豆沙包	玉米濃湯
3/23	二	菇菇蔬菜粥	滷油豆腐	青菜	夏威夷炒飯	脆瓜玉米	蔬香豆干	青菜	青菜蛋花湯	水果	芋頭米粉湯	
3/24	三	奶黃包	無糖豆漿		養生飯+京醬燒肉	西芹魷翅	沙茶冬粉	青菜	胡瓜鮮菇湯	水果	餡餅	營養麥片
3/25	四	抓餅	米漿		香烤雞腿	玉米肉茸	瓜仔肉	青菜	朴菜筍片湯	水果	小銀絲卷	冬瓜茶
3/26	五	漢堡	無糖豆漿		台式炒麵	薑絲蒸魚	龍鳳腿	青菜	冬瓜湯	水果	綠豆薏米粥	
3/29	一	蛋餅	無糖豆漿		照燒滷肉	醬燒甜不辣	小瓜肉絲	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	白珍珠	味噌豆腐湯
3/30	二	蔬菜蛋吐司	牛奶		清蒸魚	紹子豆腐	葡香南瓜	青菜	鮮瓜雞湯	水果	魚丸細粉湯	
3/31	三	銀魚翡翠粥	肉鬆	青菜	雞柳炒烏龍麵	青椒肉絲	枸杞蒸蛋	青菜	紫菜蛋花湯	水果	黑糖捲	銀耳甜湯

註「本園一律使用國產豬肉食材」