



week 1

109.3月份營養菜單

中心食品營養組 製

3/2(一)	鮮肉粥	咕咾肉 蔥花煎蛋 冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	肉燥河粉
3/3(二)	杯子蛋糕 牛奶	三色雞丁 螞蟻上樹 蘿蔔大骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	義大利麵
3/4(三)	蘿蔔糕湯	粉蒸肉丸 家常豆腐 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	山藥薏仁甜湯
3/5(四)	奶黃包 黑豆漿	蜜汁魚塊 日式蒸蛋 大頭菜湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 糙米飯	餛飩麵
3/6(五)	排骨糙米粥	五香炒麵 香酥雞塊 玉米排骨湯 時令水果	主食 白油麵	貢丸冬粉

week 2

3/9(一)	地瓜粥	醬瓜燉肉 玉米炒蛋 蘿蔔大骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	肉絲麵
3/10(二)	鮮奶吐司 牛奶	紅燒魚丁 銀芽肉絲 蕃茄蛋花湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	油豆腐細粉
3/11(三)	黑輪綜合湯	香酥雞柳 五香豆干 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	紅豆蓮子湯
3/12(四)	鮮奶饅頭 豆漿	洋蔥肉柳 紅絲蒸蛋 味噌豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 糙米飯	蕃茄肉醬麵
3/13(五)	芋頭肉粥	三色蛋炒飯 香滷花枝丸 紫菜肉絲湯 時令水果	主食 白米飯	什錦米苔目

week 3

3/16(一)	小米粥	香滷雞翅 日式蒸蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	蘿蔔糕湯
3/17(二)	紅豆吐司 牛奶	紅燒肉丁 椒鹽甜條 黃瓜鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	貢丸麵線
3/18(三)	奶油玉米濃湯	九香魚丁 三絲木耳 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	桂圓甜粥
3/19(四)	黑糖饅頭 米漿	香滷花枝丸 菜圃煎蛋 枸杞雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 糙米飯	肉羹米粉
3/20(五)	銀魚粥	咖哩雞燴飯 五香豆干 冬瓜大骨湯 時令水果	主食 白米飯	什錦烏龍麵

week 4

3/23(一)	瘦肉粥	糖醋雞丁 蔥花煎蛋 帶芽味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	米粉湯
3/24(二)	全麥吐司 牛奶	紅燒魚丁 螞蟻上樹 蘿蔔排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	肉燥河粉
3/25(三)	油豆腐細粉	洋蔥肉柳 羅漢齋 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	紅豆湯圓
3/26(四)	鮮肉包 枸杞茶	什錦炒麵 菜圃蛋 豚骨冬瓜湯 時令水果	主食 白油麵	切仔麵
3/27(五)	滑蛋粥	香滷翹腿 三色玉米 紫菜湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	義大利麵

week 3

3/30(一)	鮮肉粥	吉利炒飯 新鮮蔬菜 味噌豆腐湯 時令水果	主食 白米飯	薑汁地瓜
3/31(二)	蔥花麵包 牛奶	清蒸肉丸 番茄炒蛋 枸杞山藥湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	貢丸冬粉