

嘉義市東區蘭潭國小附設幼兒園 113年3月份菜單

| 日期 | 星期 | 早點         | 午餐      |       |        |        |        | 午點               |
|----|----|------------|---------|-------|--------|--------|--------|------------------|
| 1  | 五  | 越南河粉       | 白米飯     | 薑母凍豆腐 | 波菜肉片   | 炒地瓜葉   | 脆圓芋頭甜湯 | 水果<br>芝麻包+豆漿     |
| 4  | 一  | 鯛魚粥        | 白米飯     | 五香滷雞腿 | 壽喜燒    | 炒產銷蔬菜  | 結頭排骨湯  | 水果<br>鮮奶麥片       |
| 5  | 二  | 南瓜濃湯       | 白米飯     | 粉蒸肉   | 魚羹     | 炒高麗菜   | 酸辣湯    | 水果拼盤             |
| 6  | 三  | 關東煮        | 什錦炒麵    | 滷雞翅   | 炒產銷蔬菜  | 豆腐味噌湯  | 水果     | 餐包+鮮奶            |
| 7  | 四  | 韓式冬粉       | 白米飯     | 哨子肉醬  | 螞蟻上樹   | 炒大白菜   | 蔬菜湯    | 水果拼盤             |
| 8  | 五  | 元氣養生粥      | 白米飯     | 鹽酥雞   | 紅蘿蔔炒蛋  | 炒有機蔬菜  | 珍珠鮮奶茶  | 水果<br>雞塊+麥茶      |
| 11 | 一  | 米苔目        | 白米飯     | 鹹水雞   | 冬瓜什錦   | 炒產銷蔬菜  | 肉骨茶湯   | 水果<br>綠豆鮮奶       |
| 12 | 二  | 豬肉燴飯       | 白米飯     | 可樂豬腳  | 南瓜燴豆腐  | 炒高麗菜   | 什錦蛋花湯  | 國產豆漿<br>水果拼盤     |
| 13 | 三  | 慶生會        | 鴨肉羹飯    | 香酥魷魚丸 | 炒產銷蔬菜  | 奶酥厚片吐司 | 水果     | 蔭瓜香菇雞湯           |
| 14 | 四  | 麻油麵線湯      | 白米飯     | 照燒油甘魚 | 沙茶甜不辣  | 炒青花椰   | 鮮筍丸子湯  | 水果拼盤             |
| 15 | 五  | 清粥小菜       | 白米飯     | 蒙古烤肉  | 番茄炒蛋   | 炒有機蔬菜  | 芋頭西米露  | 水果<br>玉米濃湯       |
| 18 | 一  | 什錦炒飯+青菜豆腐湯 | 白米飯     | 豆輪燒肉  | 小黃瓜炒雞柳 | 炒產銷蔬菜  | 當歸鴨    | 水果<br>起司饅頭+鮮奶    |
| 19 | 二  | 海鮮拉麵       | 白米飯     | 炸肉質魚  | 麻醬豆芽   | 開陽白菜   | 冬瓜肉骨酥湯 | 水果拼盤             |
| 20 | 三  | 茶壺湯        | 紅燒豬肉麵   | 茶葉蛋   | 炒產銷蔬菜  | 芋頭饅頭   | 水果     | 可頌+低糖豆漿          |
| 21 | 四  | 鮮筍肉絲粥      | 白米飯     | 瓜仔肉   | 鮮疏甜不辣  | 炒地瓜葉   | 餛飩湯    | 水果拼盤             |
| 22 | 五  | 雞絲蛋麵       | 白米飯     | 咖哩豬   | 泡菜年糕   | 炒有機蔬菜  | 冬瓜仙草蜜  | 水果<br>山藥蓮子粥      |
| 25 | 一  | 咖哩飯        | 白米飯     | 梅子雞   | 蒸蛋     | 炒產銷蔬菜  | 關東煮    | 水果<br>果醬吐司+無糖優酪乳 |
| 26 | 二  | 結頭排骨湯      | 白米飯     | 蒸魚    | 洋芋肉末   | 炒地瓜葉   | 玉米濃湯   | 水果拼盤             |
| 27 | 三  | 白醬雞肉義大利麵   | 虱目魚柳海鮮粥 | 炸香雞排  | 炒產銷蔬菜  | 漢堡包    | 水果     | 仙草鮮奶             |
| 28 | 四  | 蔬菜煎餅+麥茶    | 白米飯     | 麻油雞   | 麻婆豆腐   | 炒豆芽菜   | 養生湯    | 水果拼盤             |
| 29 | 五  | 鍋燒意麵       | 白米飯     | 酸菜鴨   | 洋蔥炒蛋   | 炒有機蔬菜  | 綠豆薏仁   | 水果<br>鮮肉包+豆漿     |

\*本園一律使用國產豬肉牛肉食材

\*本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質的穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及製品，不適合對其過敏體質者食用