

逸慧實業有限公司 3月份菜單

龍山國小附設幼兒園



營養師 江怡靜 設計

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品									
3月3日	一	◆慶生會	小米飯	玉米干丁 玉米粒.干丁.紅蘿蔔	◆香菇蒸蛋 香菇.蛋	應青	山藥枸杞湯 山藥.枸杞		水果拼盤 水果2種	5.2	2.3	0.7	1	0.3	2.2	749
3月4日	二	◎小籠包*3	地瓜飯	蘿蔔燒肉 白蘿蔔.肉片	△白菜滷 大白菜.蝦米.木耳	應青	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨	水果	紅豆薏仁湯 紅豆.小薏仁	6	2.2	1.3	1	0	2	768
3月5日	三	◎乾拌麵 白扁麵.豆芽.韭菜.絞肉	高麗菜炊飯+△樹子蒸魚+應青+白玉大骨湯 高麗菜.香菇.紅蘿蔔+生鮮魚片.樹子+應青+白蘿蔔.大骨						水果拼盤 水果2種	5.5	1.6	1.8	1	0	2	700
3月6日	四	水果拼盤 水果2種	糙米飯	塔香雞丁 雞丁.玉米筍.杏鮑菇.九層塔	△小瓜甜條 小黃瓜.甜條.紅蘿蔔	應青	◆紫菜蛋花湯 紫菜.蛋		◎可頌+鮮乳	4.5	2.5	1.5	1	0.8	2	786
3月7日	五	校外教學*餐盒								6	0	0	0	0	1	465
3月10日	一	◆雞蛋麵線 白麵線.肉絲.蛋.高麗菜.枸杞	芝麻飯	飄香滷味 白蘿蔔.黑干丁.玉米截	◆紅娘炒蛋 紅蘿蔔.蛋	應青	山藥豆皮湯 山藥.角螺		水果拼盤 水果2種	5.2	2	1.4	1	0	2	699
3月11日	二	蒸蘿蔔糕	麥片飯	古早味肉燥 絞肉.洋蔥.香菇	△冬瓜魚羹 冬瓜.魚羹條.木耳	應青	海芽金菇湯 海帶芽.金針菇.大骨	水果	綠豆地瓜湯 綠豆.地瓜	6.5	1.4	1.6	1	0	2	750
3月12日	三	◎餛飩湯 餛飩*3.小白菜.紫菜	◎台式炒麵+香滷豬排+應青+味噌豆腐湯 白油麵.高麗菜.紅蘿蔔.生木耳+帶骨大排+應青+味噌.豆腐.柴魚片						水果拼盤 水果2種	4	2.6	1.4	1	0	2	660
3月13日	四	台式鹹粥 高麗菜.香菇.肉絲.芹菜	糙米飯	洋芋燒雞 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	◆蛋香高麗菜 高麗菜.蛋.香菇	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包.結頭菜.排骨		水果拼盤 水果2種	5.5	1.8	1.8	1	0	2.2	724
3月14日	五	水果拼盤 水果2種	◎義大利麵+雞塊+應青+南瓜肉絲湯 螺旋麵.洋蔥.三丁.絞肉.蕃茄.蕃茄醬+雞塊*2+應青+南瓜.肉絲						◎起司條麵包+鮮乳	4.5	1.7	0.9	1	0.8	2	711
3月17日	一	△關東煮 柴魚片.蘿蔔.玉米段.甜條.油腐	海苔飯	香滷豆腐 手工豆腐	◆蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉.大白菜		水果拼盤 水果2種	4.5	2.5	1.3	1	0	2	685
3月18日	二	◆雞絲麵 雞絲麵.蛋.金針菇.高麗菜	胚芽飯	打拋豬 絞肉.蕃茄.洋蔥.九層塔	黃瓜木耳 大黃瓜.木耳.紅蘿蔔	應青	玉米大骨湯 玉米.大骨	水果	銀耳蓮子湯 白木耳.蓮子.枸杞.紅棗	5.5	1.5	2.1	1	0	2	700
3月19日	三	◎乾拌水餃*5	◆蔥香蛋炒飯+△蒲燒鯛魚+應青+冬瓜排骨湯 三丁.洋蔥.紅蘿蔔.蛋.蔥+蒲燒鯛魚+應青+冬瓜.排骨						水果拼盤 水果2種	5	2.5	1.3	1	0	2	720
3月20日	四	◆饅頭夾蛋 饅頭.蛋.青蔥	糙米飯	冬瓜燒雞 雞丁.冬瓜.香菇	玉米肉末 玉米粒.絞肉	應青	◆青菜蛋花湯 小白菜.蛋		水果拼盤 水果2種	5	2.2	1.2	1	0	2.5	718
3月21日	五	水果拼盤 水果2種	◎肉絲炒麵+滷雙寶+應青+結頭排骨湯 黃油麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.乾香菇(少)+五香豆干.海帶片+應青+結頭菜.排骨						◎奶黃餐包+鮮乳	4.5	2	1.4	1	0.8	2	746
3月24日	一	香菇雞湯 香菇.冬瓜.雞丁.紅棗	芝麻飯	蔥爆麵腸 麵腸.鮑菇.木耳.青蔥	◆洋蔥炒蛋 蛋.洋蔥	應青	羅宋湯 蕃茄.高麗菜.馬鈴薯		水果拼盤 水果2種	4	2.5	1.9	1	0	2	665
3月25日	二	肉燥冬粉湯 冬粉.絞肉.高麗菜.紅蘿蔔	地瓜飯	△魚片燴豆腐 生鮮魚片*0.5.豆腐.豆豉	花菜什錦 青花菜.玉米筍.鮑菇	應青	味噌海芽湯 味噌.海帶芽.洋蔥	水果	仙草米苔目 仙草.米苔目	6	1.5	1.9	1	0	2	730
3月26日	三	◆廣東粥 絞肉.蛋.高麗菜.玉米粒	南瓜米粉+豬肉餡餅+應青+黃瓜排骨湯 米粉.南瓜.豆芽菜.肉絲.乾香菇+豬肉餡餅+應青+大黃瓜.排骨						水果拼盤 水果2種	5	2	1.4	1	0	2.2	694
3月27日	四	◎燒賣*3	糙米飯	茄汁燒雞 雞丁.洋蔥.馬鈴薯.蕃茄醬	芹香干片 芹菜.豆干.紅蘿蔔	應青	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔.大骨		水果拼盤 水果2種	4.6	2.5	1.5	1	0	2	697
3月28日	五	水果拼盤 水果2種	義式蕃茄燉飯+翅小腿+應青+◆玉米蛋花湯 馬鈴薯.蕃茄.洋蔥.白花菜.義大利香料+翅小腿*2+應青+玉米粒.蛋						◎杯子蛋糕+鮮乳	5	1.5	1	1	0.8	2	734
3月31日	一	◎奶皇包+枸杞茶	麥片飯	塔香干丁 四分干.小黃瓜.玉米筍.九層塔	◆日式蒸蛋 香菇.玉米粒	應青	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐		水果拼盤 水果2種	5	2.2	1	1	0	2	690

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品

※本產品含有過敏原(△海鮮類/◆蛋品類/◎麩質類/⊕花生)．不適合對其過敏體質者食用