

# 明德附幼114年3月份營養午餐

| 日<br>期 | 期 | 早 點    |       | 主 食   | 主 菜     | 副 菜     | 青 菜  | 湯       | 水果  | 午 點    |
|--------|---|--------|-------|-------|---------|---------|------|---------|-----|--------|
| 3      | 一 | 番茄湯麵   |       | 糙米飯   | 蒜泥白肉    | 紅蘿蔔炒蛋   | 高麗菜  | 小魚菠菜湯   | 蘋果  | 香菇肉粥   |
| 4      | 二 | 銀絲卷    | 鮮奶    | 什錦炒麵  |         |         | 菠菜   | 胡蘿蔔牛蒡湯  | 番茄  | 小米粥    |
| 5      | 三 | 手撕奶香包  | 鮮豆漿   | 糙米飯   | 糖醋雞丁    | 木須豆干    | 有機蔬菜 | 玉米濃湯    | 草莓  | 鮪魚玉米粥  |
| 6      | 四 | 餛飩湯    |       | 糙米飯   | 打拋豬肉    | 什錦燴鳥蛋   | 大白菜  | 冬瓜蛤蜊湯   | 棗子  | 綠豆薏仁   |
| 7      | 五 | 米苔目湯   |       | 地瓜飯   | 山藥燉肉    | 香菇蒸蛋    | 蚵仔白菜 | 百菇排骨湯   | 柳橙  | 烤小地瓜   |
| 10     | 一 | 鮮肉包    | 米漿    | 糙米飯   | 杏鮑菇燒雞   | 螞蟻上樹    | 高麗菜  | 番茄洋蔥湯   | 蘋果  | 田園蔬菜粥  |
| 11     | 二 | 香菇肉絲湯麵 |       | 咖哩豬肉飯 |         |         | A菜   | 蓮藕排骨湯   | 茂谷柑 | 關東煮    |
| 12     | 三 | 紅豆小麵包  | 鮮奶    | 糙米飯   | 味噌鱸魚蒸豆腐 | 鹹蛋四季豆   | 有機蔬菜 | 桂竹筍排骨湯  | 楊桃  | 蘿蔔糕湯   |
| 13     | 四 | 蔬菜麵線   |       | 糙米飯   | 蘿蔔燒肉    | 蘆筍炒玉米   | 大白菜  | 青木瓜排骨湯  | 番茄  | 高麗菜鹹粥  |
| 14     | 五 | 慶生蛋糕   | 鮮奶    | 地瓜飯   | 炸豬排     | 炒茭白筍    | 菠菜   | 黃瓜排骨湯   | 蓮霧  | 地瓜甜湯   |
| 17     | 一 | 焦糖花捲饅頭 | 薏仁糙米漿 | 糙米飯   | 香菇蛋滷肉   | 銀芽炒三絲   | 高麗菜  | 金針排骨湯   | 蘋果  | 雞茸玉米粥  |
| 18     | 二 | 日式烏龍麵  |       | 蝦仁蛋炒飯 |         |         | 蚵仔白菜 | 蘿蔔排骨湯   | 柳橙  | 魚丸海鮮粥  |
| 19     | 三 | 高麗菜肉包  | 鮮奶    | 糙米飯   | 清蒸鱸魚    | 雙菇炒豆包   | 有機蔬菜 | 海帶芽排骨湯  | 葡萄  | 皮蛋瘦肉粥  |
| 20     | 四 | 魚丸米粉湯  |       | 糙米飯   | 蔥爆豬肉絲   | 魚板蒸蛋    | A菜   | 冬瓜排骨湯   | 蓮霧  | 紅絲高麗菜粥 |
| 21     | 五 | 湯餃     |       | 地瓜飯   | 瓜仔肉燥    | 小黃瓜炒甜不辣 | 空心菜  | 香菇雞湯    | 茂谷柑 | 水煮玉米   |
| 24     | 一 | 黑糖饅頭   | 豆漿    | 糙米飯   | 洋蔥炒雞丁   | 紅燒冬瓜    | 高麗菜  | 皇帝豆排骨湯  | 蘋果  | 吻仔魚青菜粥 |
| 25     | 二 | 鮮肉燒賣   | 薏仁糙米漿 | 炒河粉   |         |         | 青花菜  | 貢丸蛋花湯   | 木瓜  | 魚片粥    |
| 26     | 三 | 排骨酥湯麵  |       | 糙米飯   | 魚塊      | 洋蔥炒蛋    | 菠菜   | 海帶豆腐味噌湯 | 番茄  | 紅豆紫米粥  |
| 27     | 四 | 鹹奶油小麵包 | 鮮奶    | 糙米飯   | 桂竹筍炒肉絲  | 麻婆豆腐    | 小松菜  | 玉米排骨湯   | 芭樂  | 綠豆湯    |
| 28     | 五 | 油豆腐米粉湯 |       | 地瓜飯   | 三杯雞     | 飄香滷味    | 大白菜  | 南瓜蔬菜湯   | 蓮霧  | 水煮蛋    |
| 31     | 一 | 紅豆捲心饅頭 | 米漿    | 糙米飯   | 蝦捲      | 毛豆炒玉米   | 高麗菜  | 紫菜豆腐蛋花湯 | 蘋果  | 玉米瘦肉粥  |

明德附幼的餐點皆使用優良國產豬肉