**台南市麻豆區文正國小附設幼兒園111年3月份午餐表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 菜色名稱/食材名稱 | 全榖根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 3/1 | 二 | 五穀飯(白米、五穀米)、匈牙利紅椒豬柳丁(豬柳丁、蘑菇、蒜仁、洋蔥、冷凍毛豆仁、紅蘿蔔)、黑胡椒毛豆莢(冷凍毛豆莢、蒜末)、蒜香大陸妹(蒜末、大陸妹)、酸辣湯(板豆腐、蛋、紅蘿蔔、乾木耳、肉絲、桶筍、乾香菇) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/2 | 三 | 米飯(白米)、香酥魚片(魚片)、咖哩燒豆腐 (板豆腐、紅蘿蔔、冷凍殺菁毛豆仁、馬鈴薯、蒜末)、蒜香油菜(油菜、蒜末)、刺瓜湯(刺瓜、中排)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/3 | 四 | 米飯(白米)、宮保雞球(雞胸肉、蒜末、番茄醬)、黑胡椒炒豆芽菜(紅蘿蔔、肉丁/豬肉腿、豆芽菜)、薑絲鵝白菜(鵝白菜、薑絲)、味噌湯(味噌、豆腐)、 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/4 | 五 | 糙米飯(糙米、白米)、菲式滷肉(豬肉丁)、沙茶粉絲(冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、沙茶、蒜末、粗絞肉)、蒜香青江菜炒鮑菇(青江菜、杏鮑菇、蒜末)、玉米濃湯(非基改甜玉米粒、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/7 | 一 | 米飯、薑汁燒肉(火鍋肉片、薑片、薑汁泥、薑絲)、花瓜炒蛋()、蒜香有機油菜(油菜、蒜末)、大頭菜湯(大頭菜、中排丁) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/8 | 二 | 米飯(白米)、蔥爆肉絲 (腿肉絲、青蔥)、三彩豆芽(豆芽菜、青椒、黃甜椒、紅甜椒、腿肉絲)、蒜香高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔、蒜末)、米粉湯(乾米粉\*切段、油蔥、韭菜末、腿肉絲) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/9 | 三 | 麵包、麵線羹(麵線、香菇、絞肉、蒜末、紅蘿蔔)、雞塊、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/10 | 四 | 胚芽飯(白米、胚芽米)、清蒸魚(鯛魚丁、蒜末)、蔥花炒蛋(青蔥、蛋)、蒜香大陸妹(大陸妹、蒜末)、酸辣湯(板豆腐、蛋、紅蘿蔔、乾木耳、肉絲、桶筍、乾香菇) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/11 | 五 | 米飯(白米)、地中海風味雞(骨腿丁、洋蔥、馬鈴薯、牛番茄)、金沙豆腐(老豆腐、蒜末、鹹蛋黃、蔥)、蒜香綠花菜(綠花菜、蒜末)、虱目魚丸湯(小虱目魚丸、芹菜)、椪柑 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3/14 | 一 | 米飯(白米)、黑胡椒豬柳丁(豬柳)、咖哩馬鈴薯(馬鈴薯、紅蘿蔔、冷凍毛豆仁、咖哩粉、非基改甜玉米粒、蒜末)、扁魚白菜(大白菜、蒜末、無刺扁魚)、紫菜蛋花湯(紫菜、蛋、蔥) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/15 | 二 | 蕎麥飯(白米)、糖醋雞球(雞骨腿丁、蒜仁、蔥、洋蔥、紅蘿蔔片)、沙茶青椒肉絲(青椒、蒜末、腿肉絲)、蒜香白花菜(白花菜、蒜末、紅蘿蔔)、味噌湯(味噌、豆腐)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/16 | 三 | 米飯(白米)、香酥圓鱈(圓鱈魚片)、芹菜炒黑輪(西芹、黑輪)、蒜香油菜(油菜、蒜末)、綠豆薏仁湯(綠豆、薏仁) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/17 | 四 | 米飯(白米)、義式風味雞丁(骨腿丁、洋蔥、九層塔、義大利香料)、翡翠羹(翡翠、鳥蛋、紅蘿蔔、乾木耳絲、中華嫩豆腐、金針菇、蛋)、芝麻菠菜(菠菜、白芝麻)、豆薯湯(豆薯、中排丁)、香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3/18 | 五 | 小米飯(白米、小米)、打拋豬肉(粗絞肉、洋蔥、牛番茄)、蒸蛋(蛋、柴魚片)、薑絲有機黑葉白菜(黑葉白菜、薑絲)、蔥燒排骨湯(白蘿蔔、酸菜絲、中排丁、紅蘿蔔) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/21 | 一 | 米飯(白米)、客家小炒(五香豆干、乾魷魚絲、辣椒、腿肉片、蒜末、蔥)、馬鈴薯炒培根(馬鈴薯、培根)、薑絲A菜(A菜、薑絲、白豆鼓)、玉米排骨湯(中排丁、非基改玉米塊)、香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3/22 | 二 | 糙米飯(白米、糙米)、酸菜雞(雞骨腿雞、酸菜)、黑胡椒炒豆芽(紅蘿蔔、肉丁/豬肉腿、豆芽菜)、薑絲有機奶油白菜(有機奶油白菜、薑絲)、筍絲湯(桶筍絲、中排丁、薑母片) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/23 | 三 | 麵包、旗魚羹麵(大白菜、白油麵、裹粉旗魚塊、紅蘿蔔、筍絲、扁魚)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/24 | 四 | 五穀飯(白米、五穀米)、紅燒魚(薑絲、蔥、鯛魚塊)、沙茶白菜炒蛋(白菜、蛋)、蒜香綠花菜(綠花菜、蒜末)、蘿蔔湯(白蘿蔔、中排丁、柴魚) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/25 | 五 | 米飯(白米)、花椒雞球(骨腿丁、蔥、蒜仁)、麻婆豆腐(粗絞肉、板豆腐、薑末、青蔥、蒜末)、蒜香高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔、蒜末)、海帶芽味噌湯(海帶芽乾、味噌) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/28 | 一 | 米飯(白米)、味噌魚(板豆腐、鱸魚丁、味噌)、三杯雙菇(杏鮑菇頭、袖珍菇、九層塔、蒜末、薑母片)、柴魚有機青江菜(柴魚、有機青江菜)、玉米濃湯(非基改甜玉米粒、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/29 | 二 | 胚芽飯(白米、胚芽米)、醬燒雞球(雞骨腿丁)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、蛋、青蔥、蒜末)、玉米菠菜(玉米粒、菠菜、蒜末)、刺瓜湯(刺瓜、中排)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 3/30 | 三 | 麵包、義大利肉醬麵(白油麵、牛蕃茄、洋蔥、粗絞肉)、轟炸雞腿(棒腿)、當歸高麗菜湯(高麗菜、薑母、當歸)、芭樂 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3/31 | 四 | 黑米飯(白米、紫米)、左宗棠雞(薑末、蒜末、雞腿丁、蔥)、黃金黑蛋(去皮南瓜、皮蛋、培根)、蒜香高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔、蒜末)、紅豆湯(紅豆) | ˇ | ˇ | ˇ |  |

備註: 1.餐點表的設計符合幼兒營養、衛生、飲食均衡為原則，每日並有提供新鮮的蔬果。

2.餐點食材會因季節做異動微調，以當日園內出餐狀況為主，不另行公告通知。

3.午餐由麻豆國中出餐，詳細內容請至食材登錄網站參閱

https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/

4. 本園所一律使用國產豬.牛肉食材。