

屏榮托嬰中心 114 學期第 2 學期

3 月份餐點食譜

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐	早 點	午 餐	午 點
3/02	一	胡瓜鮮菇粥	三角饅頭 豆漿	什錦乾麵 (高麗菜、豬肉絲、紅蘿蔔絲、豆 芽菜、麵條) 胡瓜鮮菇湯 時令水果	薏仁甜湯
3/03	二	雞肉雞蛋粥	鮮奶麵包 豆漿	白飯 馬鈴薯豬肉 蔬菜煎蛋 季節時蔬 香菇雞湯 時令水果	蒸地瓜
3/04	三	南瓜粥	全麥吐司 鮮奶	南瓜飯 香煎旗魚片 鮮菇炒玉米筍 季節時蔬 大黃瓜排骨湯 時令水果	冬瓜西米露
3/05	四	蔬菜豆腐粥	蛋糕捲 豆漿	白飯 洋蔥炒豬肉 木耳炒甜豆 季節時蔬 羅宋蔬菜湯 時令水果	豬肉豆腐湯
3/06	五	洋蔥旗魚粥	南瓜饅頭 決明子茶	什錦板條湯 (高麗菜、豬肉絲、旗魚、豆芽菜、 紅蘿蔔、洋蔥、板條) 時令水果	沙其馬
3/09	一	豬肉末粥	蘿蔔糕 豆漿	日式烏龍拉麵 (高麗菜、豬肉絲、木耳、胡蘿蔔、 烏龍麵) 時令水果	紅豆薏仁甜湯
3/10	二	蔬菜粥	全麥吐司 豆漿	五穀飯 杏鮑菇蘿蔔豬肉 豆薯炒蛋 季節時蔬 蓮藕排骨湯 時令水果	綠豆湯

3/11	三	吻仔魚苧菜粥	鮮奶吐司 豆漿	燕麥飯 清蒸旗魚 炒四季豆 季節時蔬 吻仔魚苧菜湯 時令水果	甜蒸玉米
3/12	四	魚片豆腐粥	全麥麵包 鮮奶	糙米飯 川燙豬肉片 鮮菇炒玉米筍 季節時蔬 魚片豆腐湯 時令水果	紅豆湯
3/13	五	南瓜洋蔥粥	黑糖饅頭 麥茶	南瓜洋蔥豬肉粥 時令水果	蔬菜營養餅
3/16	一	黃金地瓜蔬菜粥	鮮奶饅頭 豆漿	南瓜豬肉炒米粉 煎豆腐 冬瓜排骨湯 時令水果	米苔目綠豆甜湯
3/17	二	番茄蔬菜粥	燕麥吐司 豆漿	白飯 香烤旗魚 炒鮮菇 季節時蔬 番茄湯 時令水果	手工豆花
3/18	三	大黃瓜排骨粥	全麥麵包 鮮奶	白飯 香菇雞腿肉 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 大黃瓜排骨湯 時令水果	薏仁綠豆湯
3/19	四	香菇雞碎肉粥	鮮奶吐司 決明子茶	高麗菜豬肉水餃 香菇雞湯 時令水果	仙草甜湯
3/20	五	紅蘿蔔蔬菜粥	黑糖饅頭 麥茶	鍋燒麵 (高麗菜. 豬肉絲. 紅蘿蔔絲. 雞蛋. 麵條) 時令水果	牛奶營養餅
3/23	一	高麗菜雞絲粥	白粥 蔥花蛋	什錦炒河粉 (高麗菜. 鮮蝦. 旗魚. 胡蘿蔔. 洋蔥. 河粉) 鮮菇湯 時令水果	地瓜綠豆湯

3/24	二	大黃瓜鮮菇粥	鮮奶吐司 豆漿	白飯 香煎豬肉片 蒸蛋 季節時蔬 大黃瓜鮮菇湯 時令水果	紫米甜粥
3/25	三	蔬菜碎肉粥	羅宋麵包 鮮奶	五穀飯 洋蔥炒豬肉 蔥花豆腐 季節時蔬 金針菇肉絲湯 時令水果	糯米綠豆甜湯
3/26	四	紅蘿蔔雞肉粥	全麥麵包 決明子茶	白飯 紅蘿蔔馬鈴薯燉雞肉 冬瓜文蛤湯 時令水果	冬瓜愛玉
3/27	五	山藥排骨粥	蔥花饅頭 麥茶	豬肉絲蛋炒飯 山藥排骨湯 時令水果	小煎餅
3/30	一	蔬菜碎肉粥	地瓜饅頭 豆漿	什錦飯湯 (高麗菜、洋蔥、芹菜、旗魚、豬肉絲、白飯) 時令水果	小米粥
3/31	二	蔬菜粥	虎皮蛋糕 豆漿	糙米飯 杏菇雞肉 蒜香青花菜 季節時蔬 蛋花湯 時令水果	地瓜湯

1. 餐點表內容有時會因蔬菜時令及節慶可能做更改菜單。
2. 每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。
3. 園內一律使用國產豬肉及食材。