



上海台校幼兒園 2022 年 3 月份餐點單

日期	星期	上午點心	午 餐				下午點心
03/07	一	雞肉玉米粥	糖醋肉絲	蛤蠣蒸蛋/香煎雞腿排	時令蔬菜 時令水果	山藥玉米排骨湯	乾炒牛河、養樂多
03/08	二	營養麥片、牛奶	豆鼓粉蒸肉	麻婆豆腐/什錦炒菌菇	時令蔬菜 時令水果	關東煮	高麗菜雞絲麵
03/09	三	蔬菜肉末粥、蔥蛋	香菇瓜仔雞丁	香煎甜不辣/麵腸燒肉	時令蔬菜 時令水果	三絲蛋花湯	小春捲、貢丸湯
03/10	四	小蛋塔、豆漿	茄汁排條	鵪鶉滷油豆腐/魚香茄子	時令蔬菜 時令水果	冬瓜黑木耳排骨湯	小餛飩湯
03/11	五	香菇高麗菜粥、肉鬆、蔥蛋	咖哩牛肉	玉米粒炒蛋/雙色花菜	時令蔬菜 時令水果	薑絲蛤蠣湯	酸奶
03/14	一	南瓜肉末粥	香菇肉燥	香煎大排/土豆燴磨菇	時令蔬菜 時令水果	白蘿蔔牛肉湯	茄汁大滷麵
03/15	二	紅豆麵包、大麥茶	家常豆腐	豬排條/螞蟻上樹	時令蔬菜 時令水果	羅宋湯	鍋燒烏冬麵
03/16	三	什錦蔬菜麵	紅燒牛肉	炒三鮮/芋頭燒肉	時令蔬菜 時令水果	關東煮	巧克力吐司、豆漿
03/17	四	腐皮雞肉粥	日式蛋包飯	麥當勞炸薯條/滷小雞腿	時令蔬菜 時令水果	鮮菇味增湯	壽司、養樂多
03/18	五	白糖糕、豆漿	黑胡椒豬柳	醬燒麵腸/牛肉炒蛋	時令蔬菜 時令水果	冬瓜排骨玉米湯	酸奶
03/21	一	什錦蔬菜麵	去骨香煎雞排	香菇肉燥/雪菜肉絲	時令蔬菜 時令水果	關東煮	乾炒牛河、紫菜湯
03/22	二	小肉包、阿華田	鹹蛋蒸肉餅	滷小雞腿/麵腸燒肉	時令蔬菜 時令水果	海帶牛骨湯	麥片、純牛奶
03/23	三	肉鬆飯糰、豆漿	毛豆胡蘿蔔炒雞丁	香煎土豆餅/豆鼓蒸排骨	時令蔬菜 時令水果	貢丸蛋花湯	絲瓜文蛤麵
03/24	四	清粥小菜	蔥油拌麵	上校雞塊/荷包蛋	時令蔬菜 時令水果	鮮肉餛飩湯	火腿起司土司、阿華田
03/25	五	芝麻包、大麥茶	私房紅燒肉	鮮菇蒸蛋/土豆炒芸豆	時令蔬菜 時令水果	山藥雞湯	酸奶

03/28	一	牛肉滑蛋粥	紅燒白菜獅子頭	香煎午餐肉/蝦仁炒蛋	時令蔬菜 時令水果	冬瓜玉米排骨湯	小蛋塔、 豆漿
03/29	二	小春捲、阿華田	蘑菇燉豆腐	炸豬排/肉燥蒸蛋	時令蔬菜 時令水果	肉羹湯	芋頭米粉湯
03/30	三	酸辣湯麵	黃豆燒蹄膀	馬鈴薯燉肉/香滷豆干	時令蔬菜 時令水果	清燉牛肉湯	起司蛋餅、雪 梨湯
03/31	四	茶葉蛋、蓮藕紅棗湯	台式滷肉飯	煎小雞腿	時令蔬菜 時令水果	蓮藕排骨湯	巧克力土司、 純牛奶
04/01	五	皮蛋瘦肉粥	番茄牛肉	黑胡椒豬柳/煎火腿腸	時令蔬菜 時令水果	雞絲玉米濃湯	酸奶