

宜蘭縣111年1月南澳鄉立幼兒園菜單

日期	星期	早點心	飲品	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	午點心	水果飲品
3	一	筍香肉包	桂圓紅棗茶	地瓜飯	鹽酥雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	青菜丸子湯		榨菜肉絲湯麵	水果
4	二	水餃	蛋花湯	糙米飯	醬燒魚丁	關東煮	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
5	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	蝦仁蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	白菜豆腐羹		翡翠雲吞湯	水果
6	四	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	紫米飯	蒜香蒸肉	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	四神湯	水果	絞肉玉米糙米粥	
7	五	肉燥湯麵		米飯	豆包花椰	玉米炒蛋	時令青菜	小米綠豆仁湯		水果三樣	
10	一	鍋貼	決明子茶	地瓜飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	時令青菜	味噌豆腐湯		丸子米粉湯	水果
11	二	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	蒲燒鯛魚	沙茶四寶	時令青菜	白蘿蔔大骨湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
12	三	芹菜麵粉煎	洛神花茶	特餐	什錦板條湯	甜醬肉片	時令青菜	刈包		雞茸三色粥	水果
13	四	肉片三明治	鮮奶	紫米飯	馬鈴薯燉肉	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	髮菜菇菇羹	水果	蔬菜雞蛋意麵	
14	五	飯糰	低糖豆漿	米飯	蕃茄紅燒豆腐	鮮味蒸蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
17	一	燒賣	蛋花湯	地瓜飯	沙茶雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
18	二	蔥抓餅	冬瓜茶	糙米飯	韓式泡菜肉片	鐵板玉芽	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
19	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	赤肉羹麵	香酥魚排	時令青菜	蘿蔔燒百頁		廣東粥	水果
20	四	黑糖饅頭	低糖豆漿	紫米飯	麻油雞	燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	鹹米苔目	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材