

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年6月-7月2日菜單

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
1	二	脆片鮮奶		糙米飯	蒜頭雞	絲瓜豆腐煲	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	味噌湯麵	
2	三	鍋貼	決明子茶	特餐	壽喜燒烏龍麵	蒲燒鯛	時令青菜	青菜蛋花湯		南瓜瘦肉粥	水果
3	四	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	紫米飯	韓式泡菜肉片	鮮菇三色	時令青菜	黃瓜排骨湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
4	五	吐司鮭魚	檸檬水果飲	米飯	客家小炒	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆仁西米露		水果三樣	
7	一	奶黃包	低糖豆漿	地瓜飯	黑胡椒雞柳	高麗菜炒肉絲	時令青菜	酸辣湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
8	二	燒賣	蛋花湯	糙米飯	蔥燒肉排	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	廣東粥	
9	三	爆漿小餐包	鮮奶	特餐	土豆油飯/炒飯	香酥虱目魚排	時令青菜	海帶冬瓜雞湯		翡翠雲吞湯	水果
10	四	黑糖饅頭	低糖豆漿	紫米飯	蒜香蒸肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	絲瓜肉絲麵	
11	五	蔬菜麵粉煎	洛神花茶	米飯	沙茶凍豆腐	歐姆蛋	時令青菜	鳳梨銀耳湯		水果三樣	
15	二	水餃	蛋花湯	米飯	馬來西亞叻沙魚	綜合滷味	時令青菜	四神湯	水果	芹香花枝丸片米粉	
16	三	芋泥包	低糖豆漿	特餐	炒麵麵包	香滷雞腿	時令青菜	玉米濃湯		匏瓜香菇肉粥	水果
17	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	南瓜蒸排骨	胡麻豇豆	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
18	五	筍香肉包	低糖豆漿	米飯	雙醬豆干	香菇蒸蛋	時令青菜	紅豆粉圓湯		水果三樣	
21	一	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	地瓜飯	香滷雞翅	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	小魚莧菜湯		肉燥南瓜米粉	水果
22	二	芝麻包	低糖豆漿	糙米飯	京醬肉絲	田園鮮蔬	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯	水果	雞茸三色粥	
23	三	洋蔥肉餅	冬瓜茶	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	雙芽肉片		鮮菇肉絲麵	水果
24	四	水煮蛋	田園蔬菜湯	紫米飯	糖醋雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
25	五	肉片三明治	桂圓紅棗茶	米飯	味噌燒豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	芋頭花豆湯		水果三樣	
28	一	小饅頭夾蛋	枸杞茶	地瓜飯	瓜仔肉	彩繪肉片	時令青菜	田園蔬菜湯		匏瓜香菇魚乾粥	水果
29	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	蒲燒鯛	小黃瓜炒肉片	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
30	三	吐司夾蔥花蛋	檸檬水果飲	特餐	日式散壽司	沙茶雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		什錦麵疙瘩	水果
7/1	四	銀絲卷	鮮奶	紫米飯	鹽酥雞	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	洋蔥瘦肉蓋飯	魚丸湯
7/2	五	菠蘿小餐包	低糖豆漿	米飯	花生干片	大黃瓜炒木須	時令青菜	檸檬山粉圓		水果三樣	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材