

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年4份菜單

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	四	吐司鮭魚	決明子茶	兒童節特餐	番茄肉醬筆尖麵	炸雞腿	柴香花椰菜	玉米濃湯		雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯
6	二	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	鹽酥雞	開陽白菜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	香菇肉羹麵	
7	三	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	特餐	土豆油飯/炒飯	蒲燒鯛	時令青菜	冬瓜薏仁排骨湯		什錦板條	水果
8	四	鍋貼	味噌海帶芽湯	紫米飯	瓜仔肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
9	五	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	米飯	鹹蛋鮑菇	芙蓉蒸蛋	時令青菜	椰香紅豆湯		水果三樣	
12	一	小饅頭夾蛋	桂圓紅棗茶	米飯	沙茶雞柳	芹香肉末海茸	時令青菜	韓式大醬湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
13	二	脆片鮮奶		糙米飯	味噌燒肉片	田園鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	香芋鹹粥	
14	三	肉片三明治	洛神花茶	特餐	咖哩炒烏龍麵	香滷雞腿排	時令青菜	玉米番茄湯		翡翠雲吞湯	水果
15	四	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	紫米飯	清蒸魚片或鯖魚	絲瓜麵線	時令青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	蓮子瘦肉粥	
16	五	蔬菜雞蛋意麵		米飯	三杯凍腐	歐姆蛋	時令青菜	栗香薏仁湯		水果三樣	
19	一	蔥抓餅	冬瓜茶	米飯	蒸冬瓜排骨	麻婆豆腐	時令青菜	鄉村風蔬菜湯		番茄蛋拌飯	水果
20	二	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	醬燒魚丁	彩繪肉片	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	麻油麵線	蔬菜蛋花湯
21	三	燒賣	蛋花湯	特餐	什錦燴飯	香滷雞翅	時令青菜	鹹酥什錦		鹹米苔目	水果
22	四	菠蘿小餐包	鮮奶	紫米飯	雪蓮子肉燥	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	廣東粥	
23	五	芹香花枝丸片米粉		米飯	南洋咖哩天貝	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		水果三樣	
26	一	筍香肉包	枸杞茶	米飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	時令青菜	馬賽魚湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
27	二	水餃	低糖豆漿	糙米飯	香酥蝦排	肉片炒小黃瓜木耳	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	高麗菜肉餅煎	紫菜蛋花湯
28	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	中華什錦炒麵	腐乳雞	時令青菜	青菜貢丸湯		雞茸三色粥	水果
29	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	咖哩豬肉	雙色花椰	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	肉燥南瓜米粉	
30	五	飯糰	低糖豆漿	米飯	芹香豆干	香菇蒸蛋	時令青菜	鳳梨銀耳湯		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