

宜蘭縣南澳鄉南澳鄉立幼兒園 110年1月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	奶類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	堅果油脂類(份)	熱量(大卡)
4	一	米飯	沙茶四寶	高麗菜炒肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯		5.6		2.9	2		2.5	772
5	二	糙米飯	樹子魚片	玉筍鮮蔬	時令青菜	白菜羹	水果	5.6		2.7	2.5	1	2.5	830
6	三	特餐	咖哩炒烏龍麵	鹽酥雞	時令青菜	芹香甜不辣		5.5		3	2		3	795
7	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	5.6		2.8	2	1	2.5	825
8	五	米飯	豆包花椰	玉米炒蛋	時令青菜	小米綠豆仁湯		6.1		2.5	2		2.5	777
11	一	米飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	時令青菜	青菜蛋花湯		6.1		3	2		2.8	828
12	二	糙米飯	香酥魚排	彩繪肉片	時令青菜	蘿蔔雞湯	水果	5.6		2.5	2.1	1	3	827
13	三	特餐	什錦板條湯	甜醬肉片	時令青菜	刈包		5.5		2.5	2		2.5	735
14	四	糙米飯	蒜香蒸肉	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.6		2.6	2	1	2.5	810
15	五	米飯	蕃茄紅燒豆腐	香菇蒸蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		6.1		2.5	2		2.5	777
18	一	米飯	小黃瓜炒雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	白菜肉絲湯		5.5		3	2		2.5	773
19	二	糙米飯	蒲燒鯛	關東煮	時令青菜	川菜雞湯	水果	5.6		2.7	2	1	2.5	817
20	三	特餐	赤肉羹麵	排骨酥	時令青菜	花菜炒木須		5.5		3	2		3	795
21	四	糙米飯	麻油雞	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	蕃茄豆腐湯	水果	5.5		3	2		2.5	773
22	五	米飯	豆包花椰	塔香紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆西米露		5.6	0.1	2.3	1.6		2.5	729
25	一	米飯	滷雞翅	珍珠三色	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.5	2.5		2.5	712.5
26	二	糙米飯	味噌燒肉片	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	白菜豆腐湯	水果	5		2.9	2.3	1	2.6	802
27	三	特餐	義大利肉醬麵	鹽酥雞	時令青菜	玉米濃湯		5.1	0.1	2.9	1.5		3	759
28	四	糙米飯	咖哩肉丁	高麗菜炒肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	5.1		2	1.8		2.5	664.5
29	五	米飯	沙茶凍豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		5.6		2.2	1.7		2.5	712

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍 午餐秘書：

學校午餐小學堂 高雄特色食材



板條是客家人的米製品，有「北新埔、尚美濃」之說，新埔板條大多以純在來米製成。而美濃板條以在來米製成或糯米粉中混入一點太白粉成番薯粉，口感較有嚼勁，當地稱「兩怕板」因初製品自蒸籠取出狀似正方手中而得名。

野苧(水蓬)食用部位為細長約1.2~1.5公尺的莖部，捲起來像一個細繩，是客家人的傳統野菜。一年四季都能生長，不受颱風雨水影響，野生數量稀少，目前多為人工栽培，主要分佈在高雄美濃。

毛豆是美濃大豆種植約70~80天之間採收的作物，在120天左右豆莢完全乾燥時採收就是黃豆或黑豆，台灣毛豆以外銷日本為大宗。



芋頭一般容易聯想到台中大甲，高雄甲仙的芋頭，也都是市面上最常見的芋頭品種「賴鄉心芋」，具有肉質細、口感鬆綿的特色，此品種由製造樟腦的客家人帶來甲仙的，他們將芋頭種在冷卻樟腦的水池旁。適合製作燉煮類料理如芋頭燒雞、芋頭排骨湯及糖煮蜜芋頭、芋泥等，都能品嚐到芋頭熟透後綿綿的口感。

鳳梨稱得上台灣這「水果王國」的驕傲，經由種種研發出多種鳳梨品種，目前以「金鑽鳳梨」為主力，肉質細緻、糖酸比高、風味口感堪稱上乘，4~6月品質最佳。大樹區曾是全球鳳梨罐頭產量冠軍，為台灣僅存日治時期鳳梨罐頭產業建物。




圖檔來源:宜蘭縣政府

※本園一律使用國產豬肉食材