

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年5月份菜單

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
3	一	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	地瓜飯	鹽酥雞	田園鮮蔬	時令青菜	金茸肉絲湯		香芋鹹粥	水果
4	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	京都排骨	蛋香瓠瓜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
5	三	韭菜麵粉煎	決明子茶	特餐	韓式起司拌飯	香滷雞腿	時令青菜	羅宋湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
6	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	蒲燒鯛	沙茶豬炒白菜	時令青菜	黃瓜綜合湯	水果	香菇肉羹麵	
7	五	奶黃包	低糖豆漿	米飯	素滷肉	玉米粒炒蛋	時令青菜	芋頭西米露		水果三樣	
10	一	蔥抓餅	洛神花茶	地瓜飯	筍干燒肉	香蔬豆干	時令青菜	田園蔬菜湯		匏瓜香菇肉粥	水果
11	二	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	糙米飯	麻油雞	玉米花椰	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	肉燥洋蔥米粉湯	
12	三	脆片鮮奶		特餐	塔香雞肉義大利麵	蒜泥肉片	時令青菜	奶香南瓜濃湯		翡翠雲吞湯	水果
13	四	吐司鮭魚	桂圓紅棗茶	紫米飯	香酥虱目魚排	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	洋蔥玉米蛋炒飯	味噌海帶芽湯
14	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	芋頭燒豆包	菇菇蒸蛋	時令青菜	五穀甜湯		水果三樣	
17	一	鍋貼	冬瓜茶	地瓜飯	糖醋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	青菜蛋花湯		絲瓜肉絲麵	水果
18	二	芋泥包	低糖豆漿	糙米飯	蔥爆魚丁	三色豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	廣東粥	
19	三	燒賣	蛋花湯	特餐	夏威夷炒飯	排骨酥	時令青菜	髮菜菇菇羹		香菇匏瓜肉絲麵	水果
20	四	菠蘿小餐包	鮮奶	紫米飯	油蔥雞	鮮菇蝦仁炒花椰	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	鹹米苔目	
21	五	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	青椒炒豆干	高麗菜炒玉米筍杏鮑菇	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
24	一	水煮蛋	田園蔬菜湯	地瓜飯	粉蒸芋頭排骨	小黃瓜炒雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		雞茸三色粥	水果
25	二	洋蔥肉餅	低糖豆漿	糙米飯	杏菇花雕雞	冬瓜肉片	時令青菜	當歸麵線湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
26	三	水餃	蛋花湯	特餐	莎莎醬拌麵	香酥魚排	時令青菜	香菇玉米雞湯		蓮子瘦肉粥	水果
27	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	宮保雞丁	西魯肉	時令青菜	四神湯	水果	炒三色蔬菜肉絲麵	紫菜蛋花湯
28	五	芹香花枝九片米粉		米飯	菇燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	
31	一	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	地瓜飯	咕咾肉	芹香肉末海茸	時令青菜	蝦皮瓠瓜湯		洋蔥玉米粥	水果

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材