

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年3月幼兒園菜單

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
2	二	蔬菜煎	低糖豆漿	糙米飯	韓式泡菜肉片	玉筍鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	廣東粥	
3	三	脆片鮮奶		特餐	赤肉羹麵	關東煮	時令青菜	香酥魷魚排		肉燥南瓜米粉	水果
4	四	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	糖醋雞丁	西魯肉	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯
5	五	肉片三明治	決明子茶	白米飯	筍燒百頁	洋蔥玉米炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
8	一	黑糖饅頭	低糖豆漿	白米飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
9	二	蔥抓餅	洛神花茶	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	麻油麵線	蔬菜蛋花湯
10	三	吐司鮭魚	桂圓紅棗茶	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛	時令青菜	青菜貢丸湯		香菇肉羹麵	水果
11	四	芹香花枝丸片米粉		糙米飯	香滷雞翅	蔬菜咖哩	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
12	五	飯糰	紫菜豆腐湯	白米飯	香菇麵筋	小花瓜炒蛋	時令青菜	綠豆仁西米露		水果三樣	
15	一	菜包	低糖豆漿	白米飯	壽喜燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	白蘿蔔大骨湯		山藥排骨糙米粥	水果
16	二	鍋貼	冬瓜茶	糙米飯	香酥蝦排	高麗菜炒肉片	時令青菜	刈菜雞湯	水果	榨菜肉絲湯麵	
17	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	茄醬螺旋麵	黃豆燜排骨	時令青菜	玉米濃湯		蓮子瘦肉粥	水果
18	四	花捲	低糖豆漿	糙米飯	瓜仔雞	南瓜煲排骨	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	翡翠雲吞湯	
19	五	葡萄乾吐司	鮮奶	白米飯	蕃茄紅燒豆腐	香菇蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
22	一	珍珠丸子	低糖豆漿	白米飯	麻油雞	彩繪肉片	時令青菜	味噌豆腐湯		蔬菜雞蛋意麵	水果
23	二	筍香肉包	枸杞茶	糙米飯	清蒸魚片或鯖魚	沙茶豬炒白菜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
24	三	燒賣	蛋花湯	特餐	香菇肉絲粥	蔥燒豬排	時令青菜	銀絲卷		鹹米苔目	水果
25	四	爆漿小餐包	鮮奶	糙米飯	咕咾肉	孜然黃芽	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	洋蔥蛋炒飯	魚丸湯
26	五	芋泥包	低糖豆漿	白米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒木須	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	
29	一	水餃	蛋花湯	白米飯	咖哩豬肉	客家小炒	時令青菜	田園蔬菜湯		絞肉玉米糙米粥	水果
30	二	芹菜麵粉煎	低糖豆漿	糙米飯	香酥旗魚排	肉片炒小黃瓜木耳	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	和風味噌湯麵	
31	三	芝麻包	鮮奶	特餐	古早味米粉	三杯雞腿排	時令青菜	酸辣湯		雞茸三色粥	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