

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年1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
4	一	筍香肉包	桂圓紅棗茶	米飯	沙茶四寶	高麗菜炒肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯		榨菜肉絲湯麵	水果
5	二	水餃	蛋花湯	糙米飯	樹子魚片	玉筍鮮蔬	時令青菜	白菜羹	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
6	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	咖哩炒烏龍麵	鹽酥雞	時令青菜	芹香甜不辣		翡翠雲吞湯	水果
7	四	黑糖饅頭	低糖豆漿	糙米飯	馬鈴薯燉肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
8	五	肉燥湯麵		米飯	豆包花椰	玉米炒蛋	時令青菜	小米綠豆仁湯		水果三樣	
11	一	鍋貼	決明子茶	米飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	時令青菜	青菜蛋花湯		芹香花枝丸片米粉	水果
12	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	香酥魚排	彩繪肉片	時令青菜	蘿蔔雞湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
13	三	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	特餐	什錦板條湯	甜醬肉片	時令青菜	刈包		雞茸三色粥	水果
14	四	吐司夾蔥花蛋	鮮奶	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	鹹米苔目	
15	五	芹菜麵粉煎	洛神花茶	米飯	蕃茄紅燒豆腐	三色蒸蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
18	一	銀絲卷	低糖豆漿	米飯	小黃瓜炒雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	白菜肉絲湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
19	二	燒賣	蛋花湯	糙米飯	豆瓣魚丁	關東煮	時令青菜	川菜雞湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
20	三	吐司鮪魚	低糖豆漿	特餐	赤肉羹麵	排骨酥	時令青菜	花菜炒木須		廣東粥	水果
21	四	水煮蛋	田園蔬菜湯	糙米飯	麻油雞	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	番茄豆腐湯	水果	魚丸米粉湯	
22	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	豆包花椰	塔香紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆西米露		水果三樣	
25	一	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	米飯	滷雞翅	珍珠三色	時令青菜	田園蔬菜		香菇肉羹麵	水果
26	二	蔥抓餅	蛋花湯	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	蔬菜肉末糙米粥	
27	三	珍珠丸子	低糖豆漿	特餐	義大利肉醬麵	鹽酥雞	時令青菜	玉米濃湯		翡翠雲吞湯	
28	四	葡萄乾吐司	紅棗茶	糙米飯	咖哩肉片	高麗菜炒肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	洋蔥蛋蓋飯	味噌海帶芽湯
29	五	水果三樣		米飯	沙茶凍豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		什錦板條	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材