

宜蘭縣110年12月南澳鄉立幼兒園菜單

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
1	三	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	什錦炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	青菜丸子湯		絞肉玉米糙米粥	水果
2	四	蔥抓餅	冬瓜茶	紫米飯	香酥魚排	雙芽肉片	時令青菜	刈菜雞湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
3	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	洋蔥燒豆腐	三色蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
6	一	水餃	蛋花湯	地瓜飯	腐乳燒雞	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	四神湯		香菇肉羹麵	水果
7	二	菜包	低糖豆漿	糙米飯	三杯魷魚圈	蘿蔔燒百頁	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	香芋鹹粥	
8	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	土豆油飯/炒飯	香滷雞腿排	時令青菜	白蘿蔔排骨湯		翡翠雲吞湯	水果
9	四	芝麻包	低糖豆漿	紫米飯	打拋豬肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	鹹米苔目	
10	五	蔬菜麵粉煎	決明子茶	米飯	糖醋豆包	香菇蒸蛋	時令青菜	紫米西米露		水果三樣	
13	一	銀絲卷	低糖豆漿	地瓜飯	蒲燒鯛魚	鹹酥什錦	時令青菜	青菜蛋花湯		丸子米粉湯	水果
14	二	燒賣	蛋花湯	糙米飯	照燒豬肉	絞肉玉米	時令青菜	紫菜豆腐湯	水果	榨菜肉絲湯麵	
15	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	義大利肉醬麵	宮保雞丁	時令青菜	奶香南瓜濃湯		蓮子瘦肉粥	水果
16	四	肉片三明治	鮮奶	紫米飯	肉骨茶雞	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
17	五	水果三樣		米飯	鹹蛋鮑菇	馬鈴薯炒蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		珍珠丸子	紫菜豆腐湯
20	一	芋泥包	低糖豆漿	地瓜飯	三杯雞	芹香肉末海茸	時令青菜	甜玉米排骨湯		廣東粥	水果
21	二	吐司鮭魚	桂圓紅棗茶	糙米飯	香酥魷魚排	味噌豬肉高麗菜	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	肉燥湯麵	
22	三	鍋貼	低糖豆漿	特餐	香菇肉絲粥	沙茶雞柳	時令青菜	芝麻包		茄汁義大利肉醬麵	水果
23	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	客家小炒	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
24	五	什錦板條		米飯	東坡豆腐	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		水果三樣	
27	一	黑糖饅頭	低糖豆漿	地瓜飯	帶結滷肉	鮮菇三色	時令青菜	番茄豆腐湯		蔬菜雞蛋意麵	水果
28	二	芹菜麵粉煎	洛神花茶	糙米飯	香滷雞腿	白菜滷	時令青菜	海帶芽金針菇湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
29	三	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	特餐	咖哩炒烏龍麵	香酥蝦排	時令青菜	蘿蔔雞湯		雞茸三色粥	水果
30	四	菠蘿小餐包	鮮奶	紫米飯	壽喜燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	洋蔥蛋炒飯	丸子湯

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材