

宜蘭縣110年11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	一	芝麻包	低糖豆漿	地瓜飯	馬來西亞叻魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	青菜蛋花湯		香芋鹹粥	水果
2	二	水煮蛋	田園蔬菜湯	糙米飯	照燒肉片	玉筍鮮蔬	時令青菜	四神湯	水果	珍珠丸子	紫菜蛋花湯
3	三	吐司夾蔥花蛋	鮮奶	特餐	義大利肉醬麵	香滷雞腿	時令青菜	玉米濃湯		蔬菜排骨糙米粥	水果
4	四	筍香肉包	枸杞茶	紫米飯	雪蓮子肉燥	燒白菜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	高麗菜肉餅煎	洛神花茶
5	五	鹹米苔目		米飯	豆包花椰	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
8	一	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	地瓜飯	咕咾肉	香蔬豆干	時令青菜	田園蔬菜湯		香菇肉羹麵	水果
9	二	蔥抓餅	蛋花湯	糙米飯	香酥魷魚排	彩繪肉片	時令青菜	刈菜雞湯	水果	山藥排骨糙米粥	
10	三	銀絲卷	低糖豆漿	特餐	蝦仁蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	白菜豆腐羹		翡翠雲吞湯	水果
11	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	油蔥雞	鮮菇三色	時令青菜	黃瓜丸子湯	水果	洋蔥蛋蓋飯	味噌海帶芽湯
12	五	什錦板條		米飯	沙茶凍豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	紅豆西米露		水果三樣	
15	一	湯包	低糖豆漿	地瓜飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯		榨菜肉絲湯麵	水果
16	二	水餃	蛋花湯	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	酸辣湯	水果	廣東粥	
17	三	爆漿小餐包	鮮奶	特餐	滿福麵線糊	蔥燒肉片	時令青菜	刈包		茄汁義大利肉醬麵	水果
18	四	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	紫米飯	蒲燒鯛魚	西魯肉	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
19	五	水果三樣		米飯	塔香豆干	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	黑糖地瓜湯		芹香魷魚丸米粉	
22	一	脆片鮮奶		地瓜飯	瓜仔肉	雙色花椰	時令青菜	山藥雞湯		番茄滑蛋麵	水果
23	二	燒賣	蛋花湯	糙米飯	麻油雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	雞茸三色粥	
24	三	黑糖饅頭	低糖豆漿	特餐	咖哩雞肉飯	香酥蝦排	時令青菜	蘿蔔藥膳排骨湯		蔬菜雞蛋意麵	水果
25	四	吐司鮭魚	桂圓紅棗茶	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
26	五	肉燥湯麵		米飯	豆包菇菌塔香炒	鮮味蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
29	一	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	地瓜飯	沙茶雞柳	麵筋燒白菜	時令青菜	髮菜菇菇羹		海芽小魚粥	水果
30	二	鍋貼	決明子茶	糙米飯	味噌燒肉片	珍珠三色	時令青菜	金茸番茄豆腐湯	水果	麻油麵線	蔬菜蛋花湯

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材