

宜蘭縣110年10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	五	鍋貼	決明子茶	米飯	芋頭雙菇燒豆包	毛豆雲耳炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
4	一	脆片鮮奶		地瓜飯	宮保雞丁	絲瓜麵線	時令青菜	青菜蛋花湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
5	二	燒賣	蛋花湯	糙米飯	韓式泡菜肉片	鐵板玉芽	時令青菜	酸辣湯	水果	香芋鹹粥	
6	三	高麗菜肉餅煎	洛神花茶	特餐	咖哩炒烏龍麵	香酥魚排	時令青菜	枸杞山藥杏菇雞湯		翡翠雲吞湯	水果
7	四	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	紫米飯	紅燒雞肉	花椰菜炒玉米	時令青菜	海帶芽金針菇湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	魚丸湯
8	五	榨菜肉絲湯麵		米飯	蒼蠅頭	香菇蒸蛋	時令青菜	椰香紅豆湯		水果三樣	
12	二	黑糖饅頭	低糖豆漿	糙米飯	莎醬佐炸魚片	高麗菜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	雞茸三色粥	
13	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	美味鮮菇湯		肉燥南瓜米粉	水果
14	四	菠蘿小餐包	鮮奶	紫米飯	帶結滷肉	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜排骨湯	水果	香菇肉羹麵	
15	五	鹹米苔目		米飯	菇燒豆腸	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紫米西米露		水果三樣	
18	一	筍香肉包	枸杞茶	地瓜飯	糖醋雞柳	螞蟻上樹	時令青菜	芙蓉蔥花湯		絲瓜肉絲麵	水果
19	二	洋蔥肉餅	冬瓜茶	糙米飯	香酥蝦排	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	甜玉米雞湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
20	三	銀絲卷	低糖豆漿	特餐	金瓜炒米粉	香滷雞腿	時令青菜	髮菜姑姑羹		蔬菜雞蛋意麵	水果
21	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	打拋豬肉	冬瓜肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	廣東粥	
22	五	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	米飯	什錦凍豆腐	蔥花炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
25	一	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	地瓜飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	田園蔬菜湯		芹香花枝丸片米粉	水果
26	二	水餃	蛋花湯	糙米飯	蒲燒鯛	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
27	三	吐司鮭魚	檸檬水果飲	特餐	和風味噌湯麵	蒜泥肉片	時令青菜	紅豆包		蓮子瘦肉粥	水果
28	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	沙茶雞柳	珍珠三色	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	什錦板條	
29	五	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	米飯	回鍋豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		水果三樣	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材