

宜蘭縣110年9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	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	特餐	壽喜燒烏龍麵	香酥魚排	時令青菜	青菜蛋花湯		南瓜瘦肉粥	水果
2	四	脆片鮮奶		糙米飯	韓式泡菜肉片	鮮菇三色	時令青菜	黃瓜排骨湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
3	五	吐司鮭魚	檸檬水果飲	米飯	客家小炒	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆仁西米露		水果三樣	
6	一	燒賣	蛋花湯	米飯	黑胡椒雞柳	高麗菜炒肉絲	時令青菜	酸辣湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
7	二	奶黃包	低糖豆漿	糙米飯	蔥燒肉排	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	廣東粥	
8	三	鍋貼	決明子茶	特餐	土豆油飯/炒飯	香酥虱目魚排	時令青菜	海帶冬瓜雞湯		翡翠雲吞湯	水果
9	四	爆漿小餐包	鮮奶	糙米飯	蒜香蒸肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	芹香花枝丸片米粉	
10	五	蔬菜麵粉煎	洛神花茶	米飯	沙茶凍豆腐	歐姆蛋	時令青菜	鳳梨銀耳湯		水果三樣	
11	六	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	蒜頭雞	絲瓜豆腐煲	時令青菜	甜玉米大骨湯		味噌湯麵	水果
13	一	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	米飯	京醬肉絲	胡麻豇豆	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		雞茸三色粥	水果
14	二	水餃	蛋花湯	糙米飯	馬來西亞叻沙魚	綜合滷味	時令青菜	四神湯	水果	絲瓜肉絲麵	
15	三	芋泥包	低糖豆漿	特餐	炒麵麵包	香滷雞腿	時令青菜	玉米濃湯		匏瓜香菇肉粥	水果
16	四	葡萄乾吐司	鮮奶	糙米飯	南瓜蒸排骨	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
17	五	筍香肉包	低糖豆漿	米飯	醬燒豆干	香菇蒸蛋	時令青菜	紅豆粉圓湯		水果三樣	
22	三	洋蔥肉餅	冬瓜茶	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	雙芽肉片		鮮菇肉絲麵	水果
23	四	水煮蛋	田園蔬菜湯	糙米飯	糖醋雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
24	五	肉片三明治	桂圓紅棗茶	米飯	味噌燒豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	芋頭花豆湯		水果三樣	
27	一	小饅頭夾蛋	枸杞茶	地瓜飯	瓜仔肉	彩繪肉片	時令青菜	田園蔬菜湯		匏瓜香菇魚乾粥	水果
28	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	醬燒魚片	黃瓜鮮菇肉片	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
29	三	吐司夾蔥花蛋	檸檬水果飲	特餐	日式散壽司	沙茶雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		什錦麵疙瘩	水果
30	四	銀絲卷	鮮奶	糙米飯	鹽酥雞	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	洋蔥瘦肉蓋飯	魚丸湯

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材