

宜蘭縣111年3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	二	高麗菜肉餅煎	洛神花茶	糙米飯	韓式泡菜肉片	玉筍鮮蔬	時令青菜	紫菜豆腐湯	水果	香芋鹹粥	
2	三	脆片鮮奶		特餐	赤肉羹麵	蘿蔔燒百頁	時令青菜	三杯魷魚圈		翡翠雲吞湯	水果
3	四	芋泥包	低糖豆漿	紫米飯	糖醋雞丁	白菜滷	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
4	五	肉片三明治	決明子茶	白米飯	什錦凍豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆西米露		水果三樣	
7	一	黑糖饅頭	低糖豆漿	地瓜飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	時令青菜	金茸番茄豆腐湯		香菇肉羹麵	水果
8	二	蔥抓餅	冬瓜茶	糙米飯	瓜仔雞	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	黃瓜丸子湯	水果	麻油麵線	田園蔬菜湯
9	三	吐司鮭魚	桂圓紅棗茶	特餐	蝦仁肉絲炒飯	香酥虱目魚排	時令青菜	白菜豆腐羹		義大利番茄肉醬麵	水果
10	四	榨菜肉絲湯麵		紫米飯	蒜香蒸肉	銀芽炒雙蔬	時令青菜	刈菜排骨湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
11	五	水餃	低糖豆漿	白米飯	回鍋豆干	歐姆蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
14	一	筍香肉包	枸杞茶	地瓜飯	壽喜燒肉片	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	白蘿蔔排骨湯		絞肉玉米糙米粥	水果
15	二	燒賣	低糖豆漿	糙米飯	香滷雞翅	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	芹香魷魚丸米粉	
16	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	茄醬螺旋麵	鹽酥雞	時令青菜	玉米濃湯		山藥排骨糙米粥	水果
17	四	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	紫米飯	豆瓣魚丁	開陽白菜	時令青菜	海帶芽金針菇湯	水果	鹹米苔目	
18	五	水果三樣		白米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒木須	時令青菜	芋香薏仁湯		芹菜肉餅煎	田園蔬菜湯
21	一	鍋貼	味噌海帶芽湯	地瓜飯	京都排骨	彩繪肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯		蔬菜意麵	水果
22	二	菜包	低糖豆漿	糙米飯	麻油雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	洋蔥肉絲炒飯	丸子湯
23	三	爆漿小餐包	鮮奶	特餐	香菇肉絲粥	蔥燒肉片	時令青菜	銀絲卷		和風味噌湯麵	水果
24	四	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	紫米飯	香酥蝦排	小黃瓜炒肉片	時令青菜	白菜羹	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
25	五	肉燥湯麵		白米飯	蕃茄紅燒豆腐	洋蔥玉米炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	
28	一	芝麻包	低糖豆漿	地瓜飯	蒜泥肉片	黃瓜鮮菇	時令青菜	田園蔬菜湯		肉燥南瓜米粉	水果
29	二	洋蔥肉餅	洛神花茶	糙米飯	香酥旗魚排	客家小炒	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
30	三	吐司肉鬆	鮮奶	特餐	古早味米粉	三杯雞腿排	時令青菜	白蘿蔔丸子湯		蓮子瘦肉粥	水果
31	四	湯包	低糖豆漿	紫米飯	馬鈴薯燉肉	沙茶豬炒白菜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	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