

宜蘭縣 111年7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	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	地瓜飯	古早味滷大排	冬瓜肉片	時令青菜	南瓜排骨湯		香菇鮑瓜肉絲麵	水果
4	一	筍香肉包	枸杞茶	地瓜飯	豆豉蒸魚片	高麗菜炒肉片	時令青菜	金茸肉絲湯		蓮子瘦肉粥	水果
5	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	京都排骨	蛋香瓠瓜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
6	三	蔥抓餅	冬瓜茶	特餐	韓式起司拌飯	鹽酥雞	時令青菜	羅宋湯		香菇肉羹麵	水果
7	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	蒜香蒸肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	黃瓜丸子湯	水果	廣東粥	
8	五	芝麻包	低糖豆漿	米飯	素滷肉	蕃茄炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
11	一	小黃瓜麵粉煎	洛神花茶	地瓜飯	筍干燒肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	田園蔬菜湯		鮑瓜香菇肉粥	水果
12	二	菜包	低糖豆漿	糙米飯	麻油雞	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
13	三	脆片鮮奶		特餐	莎莎醬拌麵	香酥虱目魚排	時令青菜	冬瓜雞湯		翡翠雲吞湯	水果
14	四	吐司鮭魚	桂圓紅棗茶	紫米飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	洋蔥玉米蛋炒飯	丸子湯
15	五	銀絲卷	低糖豆漿	米飯	燒豆包	小黃瓜炒蛋	時令青菜	五穀甜湯		水果三樣	
18	一	鍋貼	味噌海帶芽湯	地瓜飯	糖醋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	美味鮮菇湯		絲瓜肉絲麵	水果
19	二	芋泥包	低糖豆漿	糙米飯	三杯魷魚圈	南瓜煲排骨	時令青菜	白菜肉絲湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
20	三	燒賣	蛋花湯	特餐	古早味油飯/香菇肉絲炒飯	蒜泥肉片	時令青菜	瓠瓜大骨湯		榨菜肉絲湯麵	水果
21	四	菠蘿小餐包	鮮奶	紫米飯	油蔥雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	鹹米苔目	
22	五	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	沙茶香蔬豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
25	一	洋蔥肉餅	決明子茶	地瓜飯	粉蒸芋頭排骨	筋燒白菜	時令青菜	青菜蛋花湯		絞肉玉米糙米粥	水果
26	二	奶黃包	低糖豆漿	糙米飯	香酥魷魚排	沙茶雞柳炒空心菜	時令青菜	當歸麵線湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
27	三	水餃	蛋花湯	特餐	中華什錦炒麵	香滷雞翅	時令青菜	酸辣湯		雞茸三色粥	水果
28	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	宮保雞丁	小黃瓜炒肉片	時令青菜	四神湯	水果	炒三色蔬菜肉絲麵	紫菜蛋花湯
29	五	水果三樣		米飯	麻婆豆腐	洋蔥紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		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

宜蘭縣 111年7月南澳鄉立幼兒園菜單