

宜蘭縣111年6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	脆片鮮奶		特餐	古早味油飯/香菇肉絲炒飯	蒜頭雞	時令青菜	瓠瓜排骨湯		什錦麵疙瘩	水果
2	四	菠蘿小餐包	低糖豆漿	紫米飯	韓式泡菜肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	廣東粥	
6	一	鍋貼	味噌海帶芽湯	地瓜飯	照燒豬肉	高麗菜炒豆皮	時令青菜	酸辣湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
7	二	蔬菜麵粉煎	決明子茶	糙米飯	宮保雞丁	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
8	三	吐司鮭魚	鮮奶	特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	香酥虱目魚排	時令青菜	冬瓜雞湯		南瓜瘦肉粥	水果
9	四	燒賣	蛋花湯	紫米飯	杏菇花雕雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	絲瓜肉絲麵	
10	五	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	金沙豆腐	洋蔥玉米炒蛋	肉燥燙青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
13	一	水餃	蛋花湯	地瓜飯	三杯魷魚圈	螞蟻上樹	時令青菜	青菜丸子湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
14	二	蔥抓餅	冬瓜茶	糙米飯	古早味滷大排	絞肉玉米	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
15	三	芋泥包	低糖豆漿	特餐	麵線糊	梅干肉片	時令青菜	刈包		匏瓜香菇肉粥	水果
16	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	鹽酥雞	筋燒白菜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
17	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	味噌燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	肉燥燙青菜	山粉圓冬瓜露		水果三樣	
20	一	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	地瓜飯	瓜仔肉	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯		味噌湯麵	水果
21	二	水煮蛋	田園蔬菜湯	糙米飯	帶結滷肉	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
22	三	肉片三明治	桂圓紅棗茶	特餐	什錦燴飯	蔥爆銀芽炒雞絲	時令青菜	香酥蝦排		肉燥南瓜米粉	水果
23	四	芝麻包	低糖豆漿	紫米飯	糖醋雞丁	韭菜豆干炒肉絲	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	雞茸三色粥	
24	五	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	米飯	芋頭雙菇燒豆皮	三色蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		水果三樣	
27	一	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	地瓜飯	沙茶肉片	鮮菇三色	時令青菜	味噌豆腐湯		匏瓜香菇魚乾粥	水果
28	二	洋蔥肉餅	洛神花茶	糙米飯	油蔥雞	塔香海茸炒肉絲	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	榨菜肉絲湯麵	
29	三	吐司夾蔥花蛋	檸檬水果飲	特餐	海鮮炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		翡翠雲吞湯	水果
30	四	銀絲卷	鮮奶	紫米飯	鹽酥魚丁	冬瓜肉片	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	鹹米苔目	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材