

宜蘭縣111年12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	四	水餃	蛋花湯	紫米飯	肉骨茶雞	白菜滷	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	香菇肉羹麵	
2	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	東坡豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		水果三樣	
5	一	燒賣	低糖豆漿	地瓜飯	蔥爆魷魚圈	蘿蔔燒百頁	時令青菜	白菜羹		香芋鹹粥	水果
6	二	蔥抓餅	冬瓜茶	糙米飯	孜然雞丁	醬燒肉末干丁	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	什錦麵疙瘩	
7	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	中華什錦炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	青菜豆腐湯		雞茸三色粥	水果
8	四	芝麻包	低糖豆漿	紫米飯	打拋豬肉	關東煮	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	鹹米苔目	
9	五	水果三樣		米飯	燒豆包	三色蛋	時令青菜	白木耳甜湯		珍珠丸子	紫菜豆腐湯
12	一	銀絲卷	低糖豆漿	地瓜飯	壽喜燒肉片	高麗菜炒肉絲	時令青菜	四神湯		丸子米粉湯	水果
13	二	蔬菜麵粉煎	決明子茶	糙米飯	砂鍋魚	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	酸辣湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
14	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	古早味油飯/炊飯	麻油雞	時令青菜	白蘿蔔排骨湯		榨菜肉絲湯麵	水果
15	四	肉片三明治	鮮奶	紫米飯	糖醋雞丁	海苔洋芋	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	廣東粥	
16	五	水果三樣		米飯	三杯凍腐	雲耳炒蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	
19	一	芋泥包	低糖豆漿	地瓜飯	蒜香蒸肉	鮮菇白花椰	時令青菜	紫菜蛋花湯		蓮子瘦肉粥	水果
20	二	吐司鮭魚	桂圓紅棗茶	糙米飯	香酥魷魚排	芹菜炒豆干	時令青菜	蘿蔔雞湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
21	三	鍋貼	低糖豆漿	特餐	南瓜炒米粉	滷雞腿排	時令青菜	玉米濃湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
22	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	梅干肉片	麵筋燒白菜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	洋蔥蛋炒飯	丸子湯
23	五	水果三樣		米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	玉米蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		什錦板條	
26	一	黑糖饅頭	低糖豆漿	地瓜飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		絞肉玉米糙米粥	水果
27	二	芹菜麵粉煎	洛神花茶	糙米飯	卡拉雞排	銀芽炒肉絲	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
28	三	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	赤肉羹飯	香滷雞翅	時令青菜	綜合滷味		翡翠雲吞湯	水果
29	四	菠蘿小餐包	鮮奶	紫米飯	南洋叻沙魚	田園鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	肉燥湯麵	
30	五	水果三樣		米飯	味噌燒豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		麻油麵線	蔬菜蛋花湯

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

本園一律使用國產牛、豬肉食材