

宜蘭縣112年1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
3	二	燒賣	蛋花湯	米飯	醬燒魚丁	白菜滷	時令青菜	海結頭排骨湯	水果	香菇肉羹麵	
4	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	什錦板條湯	甜醬肉片	時令青菜	刈包		廣東粥	水果
5	四	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	紫米飯	馬鈴薯燉肉	沙茶四寶	時令青菜	白蘿蔔大骨湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
6	五	高麗菜肉餅煎	洛神花茶	米飯	素滷肉	鮮味蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
7	六	芝麻包	低糖豆漿	米飯	五味拌炒雞	螞蟻上樹	時令青菜	青菜丸子湯		榨菜肉絲湯麵	水果
9	一	鍋貼	決明子茶	地瓜飯	古早味滷大排	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	味噌豆腐湯		芹香丸子米粉湯	水果
10	二	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	鹽酥雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	雞茸三色粥	
11	三	蔥抓餅	冬瓜茶	特餐	蝦仁蛋炒飯	綜合滷肉	時令青菜	白菜羹		翡翠雲吞湯	水果
12	四	肉片三明治	鮮奶	紫米飯	三杯魷魚圈	高麗菜炒肉絲	時令青菜	枸杞山藥雞湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
13	五	飯糰	低糖豆漿	米飯	蕃茄紅燒豆腐	玉米炒蛋	時令青菜	小米綠豆仁湯		水果三樣	
16	一	筍香肉包	枸杞茶	地瓜飯	香滷肉燥	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
17	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	香酥水鯊魚排	麻婆豆腐	時令青菜	蘿蔔藥膳排骨湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
18	三	爆漿小餐包	鮮奶	特餐	赤肉羹麵	沙茶雞柳	時令青菜	蜜地瓜		絞肉玉米糙米粥	水果
19	四	黑糖饅頭	低糖豆漿	紫米飯	麻油雞	鐵板玉芽	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	鹹米苔目	

廠商：永鴻商號      營養師：呂雅萍

本園一律使用國產牛、豬肉食材