

宜蘭縣111年度10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	一	鍋貼	決明子茶	地瓜飯	韓式泡菜肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	海帶芽蛋花湯		香菇肉羹麵	水果
4	二	芝麻包	低糖豆漿	糙米飯	香酥水鯊魚排	高麗菜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	香芋鹹粥	
5	三	脆片鮮奶		特餐	肉絲蛋炒飯	香滷雞翅	時令青菜	冬瓜排骨湯		翡翠雲吞湯	水果
6	四	吐司鮭魚	低糖豆漿	紫米飯	帶結滷肉	玉米肉末	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	什錦板條	
7	五	水果三樣		米飯	客家小炒	香菇蝦仁蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		高麗菜肉餅煎	洛神花茶
11	二	芋泥包	低糖豆漿	米飯	咕咾肉	冬瓜肉片	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
12	三	菠蘿小餐包	鮮奶	特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	三杯魷魚圈	時令青菜	酸辣湯		雞茸三色粥	水果
13	四	燒賣	蛋花湯	紫米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	飯糰	味噌海帶芽湯
14	五	水果三樣		米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		鹹米苔目	
17	一	筍香肉包	枸杞茶	地瓜飯	蒜泥肉片	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯		廣東粥	水果
18	二	洋蔥肉餅	冬瓜茶	糙米飯	宮保雞丁	銀芽炒肉絲	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	絲瓜肉絲麵	
19	三	銀絲卷	低糖豆漿	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	黃瓜炒細柳		茄汁義大利肉醬麵	水果
20	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	打拋豬肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	麻油麵線	蔬菜蛋花湯
21	五	水果三樣		米飯	什錦凍豆腐	蔥花炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		芹香丸子米粉湯	
24	一	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	地瓜飯	醬燒魚丁	豆瓣肉燥寬粉	時令青菜	髮菜豆腐羹		蓮子瘦肉粥	水果
25	二	水餃	蛋花湯	糙米飯	鹽酥雞	芹香肉末海茸	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	肉燥湯麵	
26	三	蔥抓餅	冬瓜茶	特餐	和風味噌湯麵	古早味滷大排	時令青菜	刈包		匏瓜香菇魚乾粥	水果
27	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	瓜仔雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
28	五	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	米飯	回鍋豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
31	一	水煮蛋	田園蔬菜湯	地瓜飯	沙茶肉片	鮮菇三色	時令青菜	青菜丸子湯		榨菜肉絲湯麵	水果

廠商：王泰雅團膳 營養師：呂雅萍

本園一律使用國產牛、豬肉食材