

宜蘭縣111年11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	二	芝麻包	低糖豆漿	糙米飯	帶結滷肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	香芋鹹粥	
2	三	吐司夾蔥花蛋	鮮奶	特餐	蝦仁肉絲拌飯	香滷雞翅	時令青菜	白菜豆腐羹		鹹米苔目	水果
3	四	筍香肉包	枸杞茶	紫米飯	三杯魷魚圈	香蔬豆干	時令青菜	刈菜雞湯	水果	蔬菜雞肉糙米粥	
4	五	高麗菜肉餅煎	低糖豆漿	米飯	豆包花椰	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆西谷米		水果三樣	
7	一	鍋貼	決明子茶	地瓜飯	照燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯		香菇肉羹麵	水果
8	二	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	香酥水鯊魚排	麵筋燒白菜	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	芹香丸子米粉湯	
9	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	義大利肉醬麵	滷雞腿排	時令青菜	玉米濃湯		山藥排骨糙米粥	水果
10	四	燒賣	蛋花湯	紫米飯	腐乳燒雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	肉燥湯麵	
11	五	湯包	低糖豆漿	米飯	沙茶凍豆腐	杏鮑菇炒蛋	時令青菜	薑汁綠豆地瓜湯		水果三樣	
14	一	水餃	蛋花湯	地瓜飯	咕咾肉	鮮菇白花椰	時令青菜	金茸肉絲湯		廣東粥	水果
15	二	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	糙米飯	麻油雞	西魯肉	時令青菜	當歸麵線湯	水果	洋蔥瘦肉蓋飯	丸子湯
16	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	什錦燴飯	香酥魷魚排	時令青菜	黃瓜炒細柳		茄汁義大利肉醬麵	水果
17	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	香滷肉燥	熱炒三鮮	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
18	五	水果三樣		米飯	金沙豆腐	蕃茄炒蛋	肉燥燙青菜	白木耳甜湯		什錦板條	
21	一	芋泥包	低糖豆漿	地瓜飯	豆豉蒸魚丁	鮮菇三色	時令青菜	青菜丸子湯		蔬菜雞蛋意麵	水果
22	二	蔥抓餅	冬瓜茶	糙米飯	油蔥雞	螞蟻上樹	時令青菜	金針菇番茄蛋花湯	水果	飯糰	味噌海帶芽湯
23	三	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	芋頭米粉湯	蔥燒肉片	時令青菜	刈包		雞茸三色粥	水果
24	四	吐司鮭魚	鮮奶	紫米飯	鹽酥雞	銀芽炒肉絲	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	麻油麵線	蔬菜蛋花湯
25	五	水果三樣		米飯	糖醋豆皮	香菇蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		榨菜肉絲湯麵	
28	一	黑糖饅頭	低糖豆漿	地瓜飯	古早味滷大排	雙色花椰	時令青菜	四神湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
29	二	洋蔥肉餅	洛神花茶	糙米飯	香酥蝦排	黑白切	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	蓮子瘦肉粥	
30	三	菠蘿小餐包	鮮奶	特餐	日式散壽司	沙茶雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		翡翠雲吞湯	水果

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