

宜蘭縣南澳鄉立112年6月份幼兒園菜單

| 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 | 鍋貼 | 低糖豆漿 | 紫米飯 | 瓜仔肉 | 鮮菇炒瓠瓜 | 時令青菜 | 山藥雞湯 | 水果 | 什錦麵疙瘩 | |
| 2 | 五 | 吐司鮭魚 | 洛神花茶 | 米飯 | 回鍋豆干 | 玉米蒸蛋 | 時令青菜 | 黑糖珍珠撞奶 | | 水果三樣 | |
| 5 | 一 | 黑糖饅頭 | 低糖豆漿 | 地瓜飯 | 照燒豬肉 | 小黃瓜炒四色 | 時令青菜 | 芙蓉蔥花湯 | | 茄汁義大利肉醬麵 | 水果 |
| 6 | 二 | 蔬菜麵粉煎 | 決明子茶 | 糙米飯 | 三杯雞 | 鮮筍肉絲 | 時令青菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 南瓜瘦肉粥 | |
| 7 | 三 | 脆片鮮奶 | | 特餐 | 茄汁蛋炒(拌)飯 | 香酥水鯊魚排/蒜香蒸魚 | 時令青菜 | 青菜丸子湯 | | 絲瓜肉絲麵 | 水果 |
| 8 | 四 | 燒賣 | 蛋花湯 | 紫米飯 | 杏菇花雕雞 | 蝦仁炒大黃瓜 | 時令青菜 | 南瓜蔬菜湯 | 水果 | 雪蓮子肉燥蓋飯 | 味噌海帶芽湯 |
| 9 | 五 | 菠蘿小餐包 | 低糖豆漿 | 米飯 | 金沙雙菇豆腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時令青菜 | 山粉圓冬瓜露 | | 水果三樣 | |
| 12 | 一 | 蔥抓餅 | 冬瓜茶 | 地瓜飯 | 糖醋魚丁 | 螞蟻上樹 | 時令青菜 | 金茸肉絲湯 | | 榨菜肉絲湯麵 | 水果 |
| 13 | 二 | 芋泥包 | 低糖豆漿 | 糙米飯 | 帶結滷肉 | 白玉年糕 | 時令青菜 | 黃瓜大骨湯 | 水果 | 珍珠丸子 | 紫菜豆腐湯 |
| 14 | 三 | 葡萄乾吐司 | 鮮奶 | 特餐 | 壽喜燒烏龍麵(拌炒) | 腐乳燒雞 | 時令青菜 | 海帶芽蛋花湯 | | 匏瓜香菇肉粥 | 水果 |
| 15 | 四 | 蒸蘿蔔糕 | 低糖豆漿 | 紫米飯 | 香滷肉燥 | 彩繪魚蛋 | 時令青菜 | 甜玉米排骨湯 | 水果 | 蔬菜雞蛋意麵 | |
| 16 | 五 | 筍香肉包 | 枸杞茶 | 米飯 | 芋頭雙菇燒豆皮 | 三色蛋 | 時令青菜 | 白木耳甜湯 | | 水果三樣 | |
| 17 | 六 | 爆漿小餐包 | 低糖豆漿 | 米飯 | 沙茶雞柳 | 銀芽炒雙蔬 | 時令青菜 | 田園蔬菜湯 | | 廣東粥 | 水果 |
| 19 | 一 | 洋蔥肉餅 | 洛神花茶 | 地瓜飯 | 蒜泥肉片 | 絲瓜豆腐煲 | 時令青菜 | 青菜蛋花湯 | | 味噌湯麵 | 水果 |
| 20 | 二 | 芝麻包 | 鮮奶 | 糙米飯 | 蔥燒魷魚圈 | 高麗菜炒豆皮 | 時令青菜 | 越式豬肉粉絲湯 | 水果 | 雞茸三色粥 | |
| 21 | 三 | 吐司夾蔥花蛋 | 桂圓紅棗茶 | 特餐 | 古早味油飯/炊飯 | 油蔥雞 | 時令青菜 | 海帶結排骨湯 | | 鹹米苔目 | 水果 |
| 26 | 一 | 小饅頭夾蛋 | 低糖豆漿 | 地瓜飯 | 古早味滷大排 | 珍珠三色 | 時令青菜 | 瓠瓜大骨湯 | | 香菇肉羹麵 | 水果 |
| 27 | 二 | 南瓜煎餅 | 鮮奶 | 糙米飯 | 鹽酥魚丁/醬燒魚丁 | 京醬黃瓜 | 時令青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 蓮子瘦肉粥 | |
| 28 | 三 | 肉片三明治 | 檸檬水果飲 | 特餐 | 義大利肉醬麵 | 香滷雞翅豆干 | 時令青菜 | 玉米濃湯 | | 翡翠雲吞湯 | 水果 |
| 29 | 四 | 銀絲卷 | 低糖豆漿 | 紫米飯 | 筍干燒肉 | 塔香海茸炒肉絲 | 時令青菜 | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 水煮蛋 | 田園蔬菜湯 |
| 30 | 五 | 水果三樣 | | 米飯 | 味噌燒豆腐 | 毛豆雲耳炒蛋 | 肉燥燙青菜 | 綠豆薏仁湯 | | 芹香丸子湯麵 | |

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