

宜蘭縣112年5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	一	黑糖饅頭	低糖豆漿	地瓜飯	豆豉蒸魚丁	高麗菜炒肉片	時令青菜	冬瓜杏菇湯		匏瓜香菇肉粥	水果
2	二	蔥抓餅	冬瓜茶	糙米飯	鹽酥雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	金茸番茄豆腐湯	水果	香菇肉羹麵	
3	三	鍋貼	低糖豆漿	特餐	蝦仁肉絲拌飯	京都排骨	時令青菜	青菜丸子湯		義大利番茄肉醬麵	水果
4	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	腐乳燒雞	蝦米炒瓠瓜	時令青菜	白菜菇湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
5	五	水果三樣		米飯	古早味素滷肉	蕃茄炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		肉燥湯麵	
8	一	高麗菜肉餅煎	洛神花茶	地瓜飯	筍干燒肉	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	甜玉米大骨湯		榨菜肉絲湯麵	水果
9	二	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	泰式魚排	白菜滷	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	雞茸三色粥	
10	三	脆片鮮奶		特餐	莎莎醬拌麵	花生炒雞丁	時令青菜	義式蔬菜湯		翡翠雲吞湯	水果
11	四	吐司鮭魚	低糖豆漿	紫米飯	蒜香蒸肉	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	冬瓜薏仁排骨湯	水果	奶香南瓜通心麵濃湯	
12	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	麻婆豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	
15	一	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	地瓜飯	糖醋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	瓠瓜大骨湯		絲瓜肉絲麵	水果
16	二	芝麻包	鮮奶	糙米飯	三杯魷魚圈	蔥爆銀芽炒雞絲	時令青菜	酸辣湯	水果	洋蔥玉米肉絲炒飯	丸子湯
17	三	燒賣	低糖豆漿	特餐	古早味油飯/炊飯	滷大排	時令青菜	田園蔬菜湯		肉燥南瓜米粉	水果
18	四	肉片三明治	決明子茶	紫米飯	蒜頭雞	黃瓜炒肉絲	時令青菜	海帶結排骨湯	水果	鹹米苔目	
19	五	湯包	低糖豆漿	米飯	沙茶香蔬豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
22	一	洋蔥肉餅	洛神花茶	地瓜飯	樹子蒸魚片	珍珠三色	時令青菜	白菜羹		蓮子瘦肉粥	水果
23	二	奶黃包	低糖豆漿	糙米飯	蜜汁雞翅	冬瓜燒麵輪	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	麻油麵線	田園蔬菜湯
24	三	爆漿小餐包	鮮奶	特餐	海鮮拌麵	蒜泥肉片	時令青菜	紫菜豆腐湯		絞肉玉米糙米粥	水果
25	四	芋泥包	低糖豆漿	紫米飯	油蔥雞	筋燒白菜	時令青菜	四神湯	水果	什錦板條	
26	五	水果三樣		米飯	芋頭燒豆包	杏鮑菇炒蛋	時令青菜	綜合甜湯		香菇匏瓜肉絲麵	
29	一	南瓜煎餅	低糖豆漿	地瓜飯	蔥爆魚丁	三色豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯		蔬菜意麵	水果
30	二	小饅頭夾肉鬆	桂圓紅棗茶	糙米飯	梅干肉片	絲瓜冬粉	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
31	三	菠蘿小餐包	鮮奶	特餐	和風味噌湯麵	沙茶雞柳	時令青菜	銀絲卷		香芋鹹粥	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