

宜蘭縣112年3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	三	燒賣	蛋花湯	特餐	古早味米粉	滷大排	時令青菜	白蘿蔔丸子湯		絞肉玉米糙米粥	水果
2	四	芝麻包	鮮奶	紫米飯	三杯魚丁	沙茶豬炒白菜	時令青菜	番茄南瓜湯	水果	鹹米苔目	
3	五	吐司肉鬆	決明子茶	白米飯	紅燒蘿蔔豆包	三色蛋	時令青菜	紅豆麥片湯		水果三樣	
6	一	湯包	低糖豆漿	地瓜飯	南洋叻魚丁	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜肉絲湯		香菇肉羹麵	水果
7	二	蔥抓餅	冬瓜茶	糙米飯	鹽酥雞	銀芽炒雙蔬	時令青菜	芙蓉蔥花湯	水果	麻油麵線	田園蔬菜湯
8	三	吐司鮭魚	低糖豆漿	特餐	親子丼	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯		義大利番茄肉醬麵	水果
9	四	榨菜肉絲湯麵		紫米飯	蒜香蒸肉	高麗菜炒麵輪	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
10	五	黑糖饅頭	低糖豆漿	白米飯	麻醬干片	馬鈴薯炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
13	一	筍香肉包	枸杞茶	地瓜飯	椒鹽魚丁	開陽白菜	時令青菜	紫菜豆腐湯		香芋鹹粥	水果
14	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	油蔥雞	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	四神湯	水果	芹香魷魚丸米粉	
15	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	中華什錦炒麵	滷雞腿排	時令青菜	番茄蛋花湯		山藥排骨糙米粥	水果
16	四	奶黃包	低糖豆漿	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令青菜	白菜菇湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
17	五	水果三樣		白米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒木須	時令青菜	芋香薏仁湯		芹菜肉餅煎	田園蔬菜湯
20	一	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	地瓜飯	京都排骨	鮮菇三色	時令青菜	田園蔬菜湯		肉燥湯麵	水果
21	二	鍋貼	味噌海帶芽湯	糙米飯	瓜仔雞	麻婆豆腐	時令青菜	黃瓜大骨湯	水果	廣東粥	
22	三	菠蘿小餐包	鮮奶	特餐	肉絲蛋拌飯	蔥爆魷魚圈	時令青菜	白菜羹		翡翠雲吞湯	水果
23	四	水煮蛋	田園蔬菜湯	紫米飯	梅干扣肉	海苔洋芋	時令青菜	刈菜排骨湯	水果	雞茸三色粥	
24	五	飯糰	低糖豆漿	白米飯	肉骨茶凍豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	
25	六	蔬菜麵粉煎	洛神花茶	白米飯	糖醋雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	海帶結排骨湯		肉燥南瓜米粉	水果
27	一	銀絲卷	低糖豆漿	地瓜飯	馬鈴薯燉肉	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	青菜蛋花湯		蔬菜意麵	水果
28	二	脆片鮮奶		糙米飯	香酥水鯊魚排	菇菇炒高麗菜	時令青菜	酸辣湯	水果	洋蔥肉絲炒飯	丸子湯
29	三	芋泥包	低糖豆漿	特餐	和風味噌湯麵	蔥燒肉片	時令青菜	刈包		蓮子瘦肉粥	水果
30	四	肉片三明治	桂圓紅棗茶	紫米飯	麻油雞	蝦仁炒大黃瓜	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
31	五	洋蔥肉餅	低糖豆漿	白米飯	沙茶香蔬豆干	柴香海芽蒸蛋	時令青菜	綠豆仁西谷米		水果三樣	

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