

宜蘭縣107年10月份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、飲品	
1	一	鮮筍香菇肉麵		米飯	豆瓣魚丁	彩繪肉片	時令青菜	金茸肉絲湯		黑糖饅頭	水果
2	二	三色蔬菜肉絲湯麵		糙米飯	咖哩豬肉	田園鮮蔬	時令青菜	青菜豆腐湯	水果	波羅麵包	鮮奶
3	三	肉燥南瓜米粉		特餐	赤肉羹麵	燒白菜	時令青菜	香滷雞翅		肉片三明治	水果
4	四	雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯	糙米飯	粉蒸排骨	冬瓜肉片	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	小蛋糕	低糖豆漿
5	五	韭菜麵粉煎	米漿	米飯	金針泡菜凍豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
8	一	香菇肉羹麵		米飯	壽喜燒肉片	炒絲瓜金針菇	時令青菜	魚丸湯		吐司鮭魚	水果
9	二	翡翠雲吞湯		糙米飯	鮮菇蠔油雞	豆芽肉絲	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	九層糕	米漿
11	四	鮮蔬湯餃		糙米飯	打拋豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	慶生蛋糕	鮮奶
12	五	飯糰	紫菜豆腐湯	米飯	蘿蔔滷大黑干	玉米蒸蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
15	一	雞絨三色粥		米飯	韓式泡菜肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		鮮奶饅頭	水果
16	二	紅麵線粿		糙米飯	香酥蝦排	金茸三絲	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	地瓜泥土司	米漿
17	三	鹹米苔目		特餐	中華什錦炒麵	薑汁燒肉	時令青菜	玉米濃湯		蔥花捲饅頭	水果
18	四	洋蔥瘦肉蓋飯		糙米飯	黑胡椒豬柳	蘿蔔三味	時令青菜	芙蓉蔥花湯	水果	吐司夾香蕉	鮮奶
19	五	煎餃	低糖豆漿	米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紅豆芋頭湯		水果三樣	
22	一	芹香花枝丸片米粉		米飯	茄汁豬柳	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯		銀絲卷	水果
23	二	鮮蔬寬粉		糙米飯	回鍋肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	水煎包	低糖豆漿
24	三	番茄蛋拌飯		特餐	什錦燴飯	宮保雞丁	時令青菜	洋蔥甜不辣		芋饅頭	水果
25	四	糙米瘦肉蔬菜粥		糙米飯	黃金柳葉魚	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	鮮菇雞湯	水果	法國麵包	鮮奶
26	五	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	米飯	紅燒豆腐	大黃瓜炒木須	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
29	一	廣東粥		米飯	蒜香蒸肉	甜椒三絲	時令青菜	粉絲蛋花湯		肉包	水果
30	二	榨菜肉絲湯麵		糙米飯	鹽酥雞	彩繪結頭菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	小可頌麵包	低糖豆漿
31	三	油豆腐米粉湯		特餐	肉絲蛋炒飯	乾煎鯖魚	時令青菜	酸辣湯		蒸地瓜	水果
廠商： 永鴻商號 營養師： 陳惠婉											