

宜蘭縣107年11月南澳鄉幼兒園菜單

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	四	匏瓜香菇肉粥		糙米飯	咖哩豬肉	菇燒油腐	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	芝麻包	低糖豆漿
2	五	高麗菜肉餅煎	紫菜湯蛋花湯	米飯	花生麵筋	雲耳炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
5	一	絲瓜滑蛋麵線		米飯	馬鈴薯燉肉	炒海帶肉絲	時令青菜	芙蓉蔥花湯		葡萄乾吐司	水果
6	二	魚丸米粉湯		糙米飯	糖醋豬柳	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜肉絲湯	水果	吐司夾蔥花蛋	米漿
7	三	粉絲蛋花湯		特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛	時令青菜	黃瓜大骨湯		水果	蒸餃
8	四	雜糧肉絲粥		糙米飯	瓜子肉	什錦金茸	芥蘭菜	南瓜蔬菜湯	水果	全麥土司	鮮奶
9	五	芹菜麵粉煎	低糖豆漿	米飯	紅燒蘿蔔豆包	香菇蒸蛋	時令青菜	芋頭西米露		水果三樣	
12	一	蔬菜排骨糙米粥		米飯	蘿蔔滷肉	銀芽肉絲	時令青菜	魚丸湯		湯包	水果
13	二	味噌拉麵		糙米飯	番茄燒雞	高麗菜炒木須	時令青菜	酸辣湯	水果	蒸蘿蔔糕	米漿
14	三	義大利番茄肉醬麵	紅棗茶	特餐	中華什錦炒麵	香滷雞翅	時令青菜	蘿蔔鮮菇湯		蔥油餅	水果
15	四	洋蔥蛋蓋飯	味噌湯	糙米飯	香酥鯛魚排	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	白菜肉絲湯	水果	筍香肉包	鮮奶
16	五	鮮蔬湯餃		米飯	干丁鮮菇	蛋香扁蒲	時令青菜	紅豆紫米湯		水果三樣	
19	一	香菇蘿蔔肉絲麵		米飯	沙茶魚丁	關東煮	時令青菜	田園蔬菜湯		杯子蛋糕	水果
20	二	海芽小魚粥		糙米飯	韓式泡菜肉片	韭香豆干	時令青菜	醋香豆腐羹	水果	小餐包	低糖豆漿
21	三	翡翠雲吞湯		特餐	什錦鹹粥	京醬肉絲	時令青菜	芝麻包		銀絲卷	水果
22	四	蔬菜雞蛋意麵		糙米飯	蒜香蒸肉	黃瓜肉絲	沙茶芥蘭	青菜豆腐湯	水果	慶生蛋糕	鮮奶
23	五	法國麵包	米漿	特餐	三杯油腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
26	一	高麗菜蛋炒飯	枸杞茶	糙米飯	回鍋肉片	肉末玉米	時令青菜	牛蒡蔬菜湯		小波蘿	水果
27	二	什錦麵疙瘩		糙米飯	香酥柳葉魚	田園鮮蔬	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	茶葉蛋	低糖豆漿
28	三	炒洋蔥肉絲米粉	紅棗茶	特餐	肉羹飯	滷雞排	時令青菜	豆皮大白菜		紅豆土司	水果
29	四	番茄滑蛋麵		糙米飯	冬瓜肉片	麻婆豆腐	時令青菜	結頭排骨湯	水果	饅頭	鮮奶
30	五	鮭魚飯糰	蘿蔔湯	米飯	香蔬百頁	大黃瓜炒木須	時令青菜	紅豆山藥湯		水果三樣	

廠商：永鴻商號

營養師陳惠婉