

宜蘭縣 南澳鄉立幼兒園 107年12月幼兒園菜單

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	
3	一	鮮肉包	桂圓紅棗茶	米飯	豆瓣魚丁	黃瓜炒肉片	時令青菜	海帶結大骨湯	水果	絞肉玉米糙米粥	
4	二	鹹米苔目		糙米飯	義式風味雞腿	蘿蔔三味	時令青菜	魚丸湯	水果	芝麻麵粉煎	低糖豆漿
5	三	鮮菇肉絲麵		特餐	炒米粉	韓式辣炒肉片	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	饅頭	鮮奶
6	四	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	蘿蔔滷雞丁	西魯肉	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	什錦蛋汁麵線	
7	五	洋蔥蛋炒飯	青菜魚丸湯	米飯	蔥燒豆包	三色豆炒蛋	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		水果三樣	
10	一	全麥土司	低糖豆漿	米飯	泰式檸檬魚片	麻婆豆腐	時令青菜	白蘿蔔大骨湯	水果	和風味噌烏龍湯麵	
11	二	小龍包	養生茶	糙米飯	鹽酥雞	螞蟻上樹	時令青菜	黃瓜大骨湯	水果	蓮子瘦肉粥	
12	三	絲瓜煎	決明子茶	特餐	皮蛋瘦肉粥	回鍋肉片	時令青菜	銀絲卷	水果	鮮蔬湯餃	
13	四	花捲	鮮奶	糙米飯	三杯肉片	花菜炒木須	時令青菜	羅宋湯	水果	沙茶冬粉	
14	五	高麗菜蛋炒飯	紫菜豆腐湯	米飯	蘿蔔滷大黑干	蕃茄炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
17	一	南瓜鮮奶饅頭	低糖豆漿	米飯	蒸冬瓜排骨	菇燒豆腸	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	味噌拉麵	低糖豆漿
18	二	吐司夾蔥花蛋	檸檬水果飲	糙米飯	香滷雞腿排	絞肉玉米	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	奶香蔬菜通心粉濃湯	
19	三	三角蛋糕	鮮奶	特餐	肉燥板麵	香酥魚排	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	油豆腐米粉湯	
20	四	肉片三明治	低糖豆漿	糙米飯	麻油雞	豆干炒肉絲	時令青菜	奶香南瓜濃湯	水果	雙籬香菇肉粥	
21	五	肉燥麵	味噌湯	米飯	金針泡菜凍豆腐	玉米蒸蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		水果三樣	
22	六	吐司鮭魚	護眼飲	米飯	炸雞翅	洋蔥木耳炒玉米	時令青菜	三絲豆腐羹	水果	糙米瘦肉蔬菜粥	
24	一	芹香花枝丸片冬粉		米飯	咖哩雞	田園鮮蔬	時令青菜	紫菜蛋花湯	水果	高麗菜包	洛神花茶
25	二	黑糖饅頭	低糖豆漿	糙米飯	香酥魚排	關東煮	時令青菜	蕃茄蛋花湯	水果	什錦鹹粥	
26	三	紅麵線		特餐	番茄肉醬螺旋麵	香滷雞翅	時令青菜	牛蒡蔬菜湯	水果	鍋貼	鮮奶
27	四	燒賣	低糖豆漿	糙米飯	打拋豬肉	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	玉米濃湯	水果	青菜魚丸米粉湯	
28	五	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	米飯	沙茶豆干	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紫米西米露		水果三樣	

廠商：永鴻商號

營養師：陳惠婉