

宜蘭縣108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
4	一	黑糖饅頭	桂圓紅棗茶	米飯	清蒸魚片	南瓜煲排骨	時令青菜	金茸肉絲湯		鮮筍香菇肉麵	水果
5	二	波羅麵包	鮮奶	糙米飯	糖醋雞丁	西魯肉	時令青菜	青菜豆腐湯	水果	三色蔬菜肉絲湯麵	
6	三	肉片三明治	養生茶	特餐	赤肉羹麵	黃瓜炒肉片	時令青菜	香滷雞翅		肉燥南瓜米粉	水果
7	四	小蛋糕	低糖豆漿	糙米飯	瓜仔肉	彩繪肉片	時令青菜	青菜魚丸湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯
8	五	韭菜麵粉煎	檸檬水果飲	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	
11	一	吐司鮭魚	低糖豆漿	米飯	照燒豬里肌排	高麗菜炒肉片	時令青菜	蘿蔔鮮菇湯		香菇肉羹麵	水果
12	二	翡翠雲吞湯		糙米飯	鮮菇蠔油雞	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	肉包	枸杞茶
13	三	小餐包	鮮奶	特餐	肉絲蛋炒飯	鯖魚或魚排	時令青菜	枸杞山藥雞湯		鮮蔬湯餃	水果
14	四	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	梅干扣肉	客家小炒	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	什錦蛋汁麵線	
15	五	飯糰	紫菜豆腐湯	米飯	蘿蔔滷豆包	玉米蒸蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
18	一	鮮奶饅頭	決明子茶	米飯	韓式泡菜肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		雞絨三色粥	水果
19	二	地瓜泥土司	低糖豆漿	糙米飯	香酥旗魚排	金茸三絲	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	紅麵線粿	
20	三	鹹米苔目	水果	特餐	義大利麵	帶結滷肉	時令青菜	玉米濃湯		肉包	桂圓紅棗茶
21	四	吐司夾香蕉	鮮奶	糙米飯	黃豆豬腳	蘿蔔三味	時令青菜	黃瓜貢丸湯	水果	洋蔥瘦肉蓋飯	紫菜豆腐湯
22	五	煎餃	枸杞茶	米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	小花瓜炒蛋	時令青菜	紅豆紫米湯		水果三樣	
25	一	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	紅燒肉	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯		芹香花枝丸片米粉	水果
26	二	煎餃	黑糖枸杞茶	糙米飯	滷雞腿	燒白菜	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	鮮蔬寬粉	
27	三	小龍包	桂圓紅棗茶	特餐	什錦燴飯	炸豬排	時令青菜	洋蔥甜不辣		廣東粥	水果
28	四	小麵包	鮮奶	糙米飯	豆瓣魚丁	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	酸辣湯	水果	糙米瘦肉蔬菜粥	
29	五	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	米飯	紅燒百頁豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	

廠商： 鴻盛食品 營養師： 呂雅萍