

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