

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園108年4月份菜單

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	榨菜肉絲湯麵	水果	米飯	芹香魚丁	銀芽肉片	時令青菜	金茸肉絲湯		黑糖饅頭	養生茶
2	二	三色蔬菜肉絲粥		糙米飯	糖醋雞丁	西魯肉	時令青菜	青菜魚丸湯	水果	菠蘿麵包	紅棗茶
3	三	肉燥南瓜米粉湯	水果	特餐	茄醬螺旋麵	香滷雞翅	時令青菜	玉米濃湯		肉片三明治	檸檬水果飲
8	一	香菇肉羹麵	水果	米飯	照燒豬里肌排	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	蘿蔔鮮菇湯		小蛋糕	低糖豆漿
9	二	雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯	糙米飯	鮮菇蠔翅腿	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜肉片湯	水果	吐司鮭魚	枸杞茶
10	三	翡翠雲吞湯	水果	特餐	肉絲蛋炒飯	鯖魚或魚排	時令青菜	枸杞山藥雞湯		九層糕	豆漿
11	四	鮮蔬湯餃		糙米飯	梅干扣肉	客家小炒	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	黃皇包	鮮奶
12	五	蔬菜麵粉煎	豆漿	米飯	蘿蔔滷豆包	玉米蒸蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
15	一	雞絨三色粥	水果	米飯	沙茶肉片	黃瓜炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯		鮮奶饅頭	紅棗茶
16	二	洋蔥瘦肉蓋飯	豆漿	糙米飯	香酥旗魚排	金茸三絲	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	吐司夾香蕉	鮮奶
17	三	紅麵線粿	水果	特餐	和風味噌湯麵	蘿蔔三味	時令青菜	香滷雞腿排		地瓜泥土司	米漿
18	四	鹹米苔目湯		糙米飯	薑汁燒肉	麻婆豆腐	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	蔥花捲饅頭	枸杞茶
19	五	飯糰	紫菜豆腐湯	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	
22	一	芹香花枝丸片米粉	水果	米飯	咖哩豬肉	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯		銀絲卷	豆漿
23	二	鮮蔬寬粉湯		糙米飯	三杯翅腿	燒白菜	時令青菜	黃瓜綜合湯	水果	水煎包	枸杞茶
24	三	番茄蛋拌飯	水果	特餐	什錦燴飯	炸豬排	時令青菜	茄汁洋蔥甜不辣		芋饅頭	紅棗茶
25	四	糙米瘦肉蔬菜粥		糙米飯	豆瓣魚丁	彩繪肉片	時令青菜	酸辣湯	水果	小餐包	鮮奶
26	五	煎餃	低糖豆漿	米飯	紅燒豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
29	一	廣東粥	水果	米飯	瓜仔肉	高麗菜炒肉片	時令青菜	青菜豆腐湯		肉包	低糖豆漿
30	二	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	糙米飯	香酥翅腿	珍珠三色	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	燒賣	枸杞茶

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍