

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園108年5月份幼兒園菜單

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
1	三	全麥吐司	鮮奶	特餐	韓式泡菜湯麵	洋蔥炒雞柳	時令青菜	銀絲卷		山藥瘦肉粥	水果
2	四	蔬菜雞蛋意麵		糙米飯	三杯魚丁	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	蕃茄蛋花湯	水果	韭菜麵粉煎	洛神花茶
3	五	吐司鮪魚	低糖豆漿	米飯	翠玉豆包	洋蔥炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
6	一	奶黃包	桂圓紅棗茶	米飯	花生滷豬腳	黃瓜鮮菇	時令青菜	青菜魚丸湯		肉燥洋蔥米粉湯	水果
7	二	燒賣	低糖豆漿	糙米飯	鹽酥雞	螞蟻上樹	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	絲瓜滑蛋麵線	
8	三	葡萄乾吐司	枸杞茶	特餐	炒飯	蒸冬瓜排骨	時令青菜	白菜羹		番茄滑蛋麵	水果
9	四	小餐包	鮮奶	糙米飯	樹子蒸魚	蘿蔔燒翅腿	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	洋蔥玉米粥	
10	五	肉片三明治	低糖豆漿	米飯	蜜汁小豆干	高麗菜炒木須	時令青菜	紅豆山藥湯		水果三樣	
13	一	脆片鮮奶		米飯	壽喜燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	白蘿蔔大骨湯		香芋鹹粥	水果
14	二	水煮蛋	低糖豆漿	糙米飯	香酥旗魚排	綜合滷肉	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	翡翠雲吞湯	
15	三	小籠包	米漿	特餐	炒麵	香滷雞翅	時令青菜	玉米魚丸湯		山藥排骨糙米粥	水果
16	四	蔥花捲	護眼飲	糙米飯	洋蔥燒雞	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	香菇鮑瓜肉絲麵	
17	五	菠蘿麵包	檸檬水果飲	米飯	金針泡菜豆包	蔥花蒸蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		水果三樣	
20	一	鍋貼	決明子茶	米飯	咖哩豬肉	滷海帶豆干	時令青菜	青菜蛋花湯		義大利番茄肉醬麵	水果
21	二	芋泥包	低糖豆漿	糙米飯	炸花枝排	銀芽肉片	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	洋蔥玉米蛋炒飯	
22	三	水餃	蛋花湯	特餐	肉羹飯	鮮菇蠔翅腿	時令青菜	茄汁洋蔥甜不條		鹹米苔目	水果
23	四	小蛋糕	鮮奶	糙米飯	滷雞腿排	開陽白菜	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	番茄蛋拌麵	
24	五	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	沙茶凍豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
27	一	洋蔥肉餅	冬瓜茶	米飯	蒜頭雞	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	牛蒡蔬菜湯		三色雞肉粥	水果
28	二	奶油麵包	枸杞茶	糙米飯	韓式泡菜肉片	沙茶四寶	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	炒三色蔬菜肉絲麵	紫菜蛋花湯
29	三	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	特餐	咖哩炒烏龍麵	鯖魚或柳葉魚	時令青菜	玉米濃湯		匏瓜香菇肉粥	水果
30	四	玉米布丁酥	巧克力牛奶	糙米飯	打拋豬肉	冬瓜肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	鮮菇肉絲麵	
31	五	飯糰	米漿	米飯	筍燒百頁	大黃瓜炒木須	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍