

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園6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	水果飲品
3	一	吐司鮪魚	低糖豆漿	米飯	鹽酥魚丁	銀芽肉片	時令青菜	海帶冬瓜雞湯		南瓜瘦肉粥	水果
4	二	花捲	洛神花茶	糙米飯	梅干扣肉	客家小炒	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	絲瓜肉絲麵	
5	三	脆片鮮奶		特餐	炒飯	鮮菇蠔翅腿	時令青菜	黃瓜綜合湯		義大利番茄肉醬麵	水果
6	四	吐司夾蔥花蛋	低糖豆漿	糙米飯	黑胡椒雞柳	高麗菜炒肉絲	時令青菜	青菜豆腐湯	水果	瓠瓜香菇魚乾粥	
10	一	味噌拉麵	水果	米飯	茄汁魚丁	珍珠三色	時令青菜	酸辣湯		飯糰	紫菜豆腐湯
11	二	湯包	低糖豆漿	糙米飯	三杯翅腿	冬瓜肉片	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	什錦麵疙瘩	
12	三	翡翠雲吞湯	水果	特餐	茄醬螺旋麵	日式裹粉雞排	時令青菜	玉米濃湯		蒸地瓜	鮮奶
13	四	葡萄乾吐司	檸檬水果飲	糙米飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜鮮菇肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	蓮子瘦肉粥	
14	五	芹香花枝丸片米粉		米飯	沙茶凍豆腐	小花瓜炒蛋	時令青菜	紅豆山藥湯		水果三樣	
17	一	肉包	桂圓紅棗茶	米飯	滷雞腿排	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	甜玉米大骨湯		鹹米苔目湯	水果
18	二	肉片三明治	低糖豆漿	糙米飯	鯖魚或蒲燒雕	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	通心麵濃湯	
19	三	蔥花捲	米漿	特餐	什錦鹹粥	滷五花肉	時令青菜	刈包		匏瓜香菇肉粥	水果
20	四	鍋貼	決明子茶	糙米飯	韓式泡菜肉片	沙茶肉羹	時令青菜	冬瓜肉絲湯	水果	洋蔥蛋炒飯	青菜魚丸湯
21	五	蔬菜麵粉煎	低糖豆漿	米飯	紹子豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
24	一	小可頌麵包	鮮奶	米飯	香酥旗魚排	蘿蔔燒翅腿	時令青菜	青菜蛋花湯		雞茸三色粥	水果
25	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	糖醋豬里肌排	螞蟻上樹	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	鮮菇肉絲湯麵	
26	三	蔬菜雞蛋意麵	水果	特餐	赤肉羹麵	茄汁洋蔥甜不辣	時令青菜	滷雞翅		洋蔥瘦肉蓋飯	紫菜湯
27	四	珍珠丸子	護眼飲	糙米飯	咖哩豬肉	田園鮮蔬	時令青菜	四神湯	水果	什錦板條	
28	五	水餃	蛋花湯	米飯	蒼蠅頭	大黃瓜炒木須	時令青菜	綠豆仁西米露		水果三樣	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍