

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園108年7月_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	五香滷雞腿	西滷肉	時令青菜	南瓜濃湯		黑糖饅頭	養生茶
2	二	三色蔬菜肉絲粥		米飯	茄汁豬柳	香滷甜片	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	波羅麵包	紅棗茶
3	三	肉燥南瓜米粉湯	水果	米飯	蘿蔔燒翅腿	蕃茄炒蛋	時令青菜	美味鮮菇湯		肉片三明治	檸檬水果飲
4	四	香菇肉羹麵	水果	特餐	什錦鹽粥	香酥魚排	時令青菜	鮮奶饅頭	水果	小蛋糕	低糖豆漿
5	五	雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯	米飯	蜜汁小豆干	高麗菜炒木須	時令青菜	紅豆qq		吐司鮭魚	枸杞茶
8	一	翡翠雲吞湯	水果	米飯	香酥旗魚排	馬鈴薯肉末	時令青菜	白蘿蔔大骨湯		九層糕	豆漿
9	二	鮮蔬湯餃		米飯	雞腿排	滷海帶豆干	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	黃皇包	鮮奶
10	三	蔬菜麵粉煎	豆漿	特餐	炸醬麵	香酥豬排	時令青菜	玉米魚丸湯		水果三樣	
11	四	雞絨三色粥	水果	糙米飯	紅蔥滷肉燥	沙茶肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	鮮奶饅頭	紅棗茶
12	五	洋蔥瘦肉蓋飯	豆漿	米飯	金針泡菜豆包	蔥花蒸蛋	時令青菜	薏仁地瓜湯		吐司夾香蕉	鮮奶
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	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍