

宜蘭縣108年9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、飲品	
2	一	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	三杯雞	彩繪肉片	時令青菜	四神湯		香菇肉羹麵	水果
3	二	菠蘿麵包	鮮奶	糙米飯	清蒸魚片	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
4	三	蔬菜麵粉煎	洛神花茶	特餐	茄醬螺旋麵	炸雞翅	時令青菜	玉米濃湯		翡翠雲吞湯	水果
5	四	芋泥包子	低糖豆漿	糙米飯	黑胡椒豬柳	黃瓜鮮菇肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	和風味噌湯麵	
6	五	吐司鮭魚	枸杞茶	米飯	沙茶凍豆腐	小花瓜炒蛋	時令青菜	紅豆紫米湯		水果三樣	
9	一	鍋貼	低糖豆漿	米飯	鹽酥魚丁	銀芽肉片	時令青菜	冬瓜雞湯		肉燥南瓜米粉湯	水果
10	二	奶皇包	鮮奶	糙米飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	雞茸三色粥	
11	三	肉片三明治	檸檬水果飲	特餐	肉絲蛋炒飯	鮮菇蠔翅腿	時令青菜	海帶結排骨湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
12	四	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	糙米飯	梅干扣肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	酸辣湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯
16	一	小蛋糕	決明子茶	米飯	香酥旗魚排	蘿蔔燒翅腿	時令青菜	青菜蛋花湯		糙米瘦肉蔬菜粥	水果
17	二	鮮奶饅頭夾蛋	紅棗茶	糙米飯	照燒豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	洋蔥肉餅	蔬菜蛋花湯
18	三	吐司夾香蕉	鮮奶	特餐	赤肉羹麵	茄汁洋蔥甜不辣	時令青菜	滷雞翅		廣東粥	水果
19	四	燒賣	蛋花湯	糙米飯	咖哩雞	冬瓜肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	什錦麵疙瘩	
20	五	銀絲卷	低糖豆漿	米飯	蒼蠅頭	香菇蒸蛋	時令青菜	雪蓮子白木耳甜湯		水果三樣	
23	一	水煎包	米漿	米飯	滷雞腿排	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	甜玉米大骨湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
24	二	小餐包	鮮奶	糙米飯	鯖魚/魚排	燒白菜	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
25	三	煎餃	低糖豆漿	特餐	什錦鹹粥	蔥燒肉片	時令青菜	刈包		什錦板條	水果
26	四	地瓜泥吐司	養生茶	糙米飯	韓式泡菜肉片	芹香肉末海茸	時令青菜	枸杞山藥雞湯	水果	洋蔥蛋炒飯	魚丸湯
27	五	水果三樣		米飯	翠玉炒豆包	大黃瓜炒木須	時令青菜	綠豆地瓜湯		鹹米苔目湯	
30	一	肉包	低糖豆漿	米飯	沙茶雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		絲瓜肉絲麵	水果

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍