

宜蘭縣108年10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	
1	二	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
2	三	葡萄乾吐司	鮮奶	糙米飯	檸檬魚丁	彩繪肉片	時令青菜	金茸肉絲湯		雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯
3	四	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	咖哩炒烏龍麵	炸翅腿	時令青菜	玉米濃湯		雞茸三色粥	水果
4	五	韭菜麵粉煎	米漿	米飯	蜜汁小豆干	小花瓜炒蛋	時令青菜	紅豆山藥湯		水果三樣	
5	六	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	糖醋雞丁	冬瓜肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	什錦麵疙瘩	水果
7	一	吐司鮭魚	檸檬水果飲	米飯	馬鈴薯燉肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯		香芋鹹粥	水果
8	二	脆片鮮奶		糙米飯	清蒸魚片	客家小炒	時令青菜	美味鮮菇湯		蔬菜雞蛋意麵	
9	三	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	特餐	什錦燴飯	香滷雞翅	時令青菜	酥香甜不辣	水果	翡翠雲吞湯	水果
14	一	燒賣	蛋花湯	米飯	紅燒雞肉	鮮菇三色	時令青菜	冬瓜大骨湯		山藥排骨糙米粥	水果
15	二	肉包	枸杞茶	糙米飯	炸花枝排	銀芽肉片	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	香菇肉羹麵	
16	三	地瓜泥土司	鮮奶	特餐	和風味噌湯麵	洋蔥炒雞柳	時令青菜	銀絲卷		鹹米苔目	水果
17	四	珍珠丸子	低糖豆漿	糙米飯	蒜香蒸肉	燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	洋蔥蛋炒飯	魚丸湯
18	五	飯糰	紫菜豆腐湯	米飯	金針泡菜凍豆腐	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
21	一	奶皇包	低糖豆漿	米飯	橙汁燒肉	沙茶四寶	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	絲瓜肉絲麵	水果
22	二	洋蔥肉餅	冬瓜茶	糙米飯	香酥旗魚排	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	枸杞山藥雞湯		匏瓜香菇肉粥	
23	三	菠蘿餐包	鮮奶	特餐	肉絲蛋炒飯	蒸南瓜排骨	時令青菜	蘿蔔魚丸湯		油豆腐米粉湯	水果
24	四	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	三杯翅腿	螞蟻上樹	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯	水果	蓮子瘦肉粥	
25	五	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	米飯	香滷豆包	大黃瓜炒木須	時令青菜	綠豆地瓜湯		水果三樣	
28	一	水煎包	米漿	米飯	蒜頭雞	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	青菜豆腐湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
29	二	水煮蛋	低糖豆漿	糙米飯	鯖魚或柳葉魚	高麗菜炒肉絲	時令青菜	冬瓜杏菇湯		榨菜肉絲湯麵	
30	三	芹香花枝丸片米粉		特餐	麵線糊	韓式泡菜肉片	時令青菜	刈包		廣東粥	水果
31	四	芋泥包子	洛神花茶	糙米飯	咖哩豬肉	芹香肉末海茸	時令青菜	白菜肉絲湯		和風味噌湯麵	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍