

宜蘭縣108年11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	五	吐司夾蔥花蛋	米麩	白米飯	蒼蠅頭	香菇蒸蛋	時令青菜	紅豆西米露		水果三樣	
4	一	芝麻包	低糖豆漿	白米飯	蒸冬瓜排骨	麻婆豆腐	時令青菜	南瓜蔬菜湯		義大利番茄肉醬麵	水果
5	二	魚丸米粉湯		糙米飯	鹽酥魚丁	燒白菜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	高麗菜肉餅煎	紫菜蛋花湯
6	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	土豆油飯/炒飯	番茄燒雞	時令青菜	海帶結排骨湯		蔬菜雞蛋意麵	水果
7	四	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	蘿蔔滷肉	韓式寬粉	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	海芽小魚粥	
8	五	筍香肉包	枸杞茶	白米飯	沙茶凍豆腐	雲耳炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
11	一	水煮蛋	田園蔬菜湯	白米飯	香酥旗魚排	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	刈菜雞湯		香菇肉羹麵	水果
12	二	蔥油餅	蛋花湯	糙米飯	小黃瓜炒雞柳	炒海帶肉絲	時令青菜	山藥排骨湯	水果	蔬菜排骨糙米粥	
13	三	芹菜麵粉煎	低糖豆漿	特餐	茄醬螺旋麵	金瓜燒排骨	時令青菜	玉米濃湯		翡翠雲吞湯	水果
14	四	小饅頭夾蛋	鮮奶	糙米飯	麻油雞	田園鮮蔬	時令青菜	黃瓜綜合湯	水果	洋蔥蛋蓋飯	味噌海帶芽湯
15	五	番茄滑蛋麵		白米飯	蘿蔔滷豆包	蔥花玉米蒸蛋	時令青菜	黑糖地瓜湯		水果三樣	
18	一	湯包	米麩	白米飯	三杯魚丁	玉筍鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯		山藥排骨糙米粥	水果
19	二	爆漿小餐包	鮮奶	糙米飯	鹽酥雞	銀芽肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	榨菜肉絲湯麵	
20	三	水餃	蛋花湯	特餐	香菇肉絲粥	蔥燒肉片	時令青菜	刈包/銀絲卷		鹹米苔目	水果
21	四	芹香花枝丸片米粉		糙米飯	滷雞排	西魯肉	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	廣東粥	
22	五	銀絲卷	低糖豆漿	白米飯	塔香豆干	小花瓜炒蛋	時令青菜	紅豆紫米湯		水果三樣	
25	一	鍋貼	決明子茶	白米飯	京醬肉絲	高麗菜炒肉片	時令青菜	芙蓉蔥花湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
26	二	脆片鮮奶		糙米飯	義式風味雞翅	客家小炒	時令青菜	牛蒡蔬菜湯	水果	麻油麵線	蔬菜蛋花湯
27	三	黑糖饅頭	低糖豆漿	特餐	和風味噌湯麵	鯖魚或柳葉魚	時令青菜	蜜地瓜		雞茸三色粥	水果
28	四	燒賣	蛋花湯	糙米飯	咖哩雞丁	彩繪肉片	時令青菜	白菜豆腐湯	水果	香菇蘿蔔肉絲麵	
29	五	珍珠丸子	低糖豆漿	白米飯	金針泡菜凍豆腐	番茄炒蛋	時令青菜	檸檬山粉圓		水果三樣	

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍