

宜蘭縣109年1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	四	蔥抓餅	洛神花茶	糙米飯	沙茶雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
3	五	銀絲卷	低糖豆漿	米飯	芹香豆包絲	洋蔥炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣	
6	一	鍋貼	決明子茶	米飯	馬鈴薯燉肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯		蔬菜雞蛋意麵	水果
7	二	吐司夾蔥花蛋	檸檬水果飲	糙米飯	樹子魚片	客家小炒	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
8	三	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	和風味噌湯麵	洋蔥炒雞柳	時令青菜	菜包		蓮子瘦肉粥	水果
9	四	芹菜麵粉煎	米麩	糙米飯	糖醋雞丁	高麗菜炒肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	肉燥湯麵	
10	五	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	米飯	花生干片	大黃瓜炒木須	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	
13	一	筍香肉包	桂圓紅棗茶	米飯	番茄燒雞	鮮菇三色	時令青菜	黃瓜大骨湯		什錦板條	水果
14	二	葡萄乾吐司	鮮奶	糙米飯	香酥柳葉魚	銀芽肉片	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
15	三	黑糖饅頭	低糖豆漿	特餐	肉絲蛋炒飯	香滷雙翅	時令青菜	蘿蔔魚丸湯		翡翠雲吞湯	水果
16	四	水餃	蛋花湯	糙米飯	蒜香蒸肉	燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	芹香花枝丸片米粉	
17	五	鹹米苔目		米飯	紅燒凍豆腐	香菇蒸蛋	時令青菜	紫米西米露		水果三樣	
20	一	吐司鮭魚	低糖豆漿	米飯	咖哩豬肉	芹香肉末海茸	時令青菜	白菜肉絲湯		茄汁義大利肉醬麵	水果

廠商：永鴻商號 營養師：呂雅萍

宜蘭縣109年1月 南澳鄉立幼兒園菜單