宜蘭縣109年5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	水果飲品
1	五	吐司鮪魚	檸檬水果飲	米飯	豆包花椰	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	芋香西米露		水果三樣	
4	一	奶黃包	低糖豆漿	米飯	樹子蒸魚	咖哩洋蔥肉片	時令青菜	青菜魚丸湯		香芋鹹粥	水果
5	二	肉片三明治	桂圓紅棗茶	糙米飯	鹽酥雞	香蔬豆干	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
6	三	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	塔香雞肉義大利麵	香滷雞翅	時令青菜	奶香南瓜濃湯		絲瓜滑蛋麵線	水果
7	四	爆漿小餐包	鮮奶	糙米飯	蒜泥肉片	沙茶豬炒白菜	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	洋蔥玉米粥	
8	五	韭菜麵粉煎	洛神花茶	米飯	冬瓜燒麵輪	玉米粒炒蛋	時令青菜	五穀甜湯		水果三樣	
11	一	蔥抓餅	冬瓜茶	米飯	筍干燒肉	肉片炒小黃瓜木耳	時令青菜	甜玉米大骨湯		香菇匏瓜肉絲麵	水果
12	二	筍香肉包	米麩	糙米飯	麻油雞	田園鮮蔬	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	廣東粥	
13	三	水煮蛋	低糖豆漿	特餐	肉羹飯	蔥燒肉排	時令青菜	滷海帶豆干		翡翠雲吞湯	水果
14	四	脆片鮮奶		糙米飯	紅糟魚丁	玉米花椰	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	肉燥洋蔥米粉湯	
15	五	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	米飯	蒼蠅頭	菇菇蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
18	一	鍋貼	決明子茶	米飯	咖哩雞	海茸炒肉絲	時令青菜	青菜蛋花湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
19	二	芋泥包	低糖豆漿	糙米飯	鯖魚或柳葉魚	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	冬瓜排骨湯	水果	洋蔥玉米蛋炒飯	味噌海帶芽湯
20	三	水餃	蛋花湯	特餐	古早味米粉	蒜頭雞	時令青菜	南瓜蔬菜湯		匏瓜香菇肉粥	水果
21	四	菠蘿餐包	鮮奶	糙米飯	瓜仔肉醬	三色豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	炒三色蔬菜肉絲麵	紫菜蛋花湯
22	五	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	青椒炒豆干	蛋酥高麗菜	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
25	一	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	米飯	泰式檸檬魚片	珍珠三色	時令青菜	蝦皮瓠瓜湯		蓮子瘦肉粥	水果
26	二	洋蔥肉餅	低糖豆漿	糙米飯	宮保雞丁	絲瓜麵線	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
27	三	燒賣	蛋花湯	特餐	莎莎醬拌麵	照燒肉片	時令青菜	玉米魚丸湯		雞茸三色粥	水果
28	四	小饅頭夾蛋	鮮奶	糙米飯	杏菇花雕雞	冬瓜肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	鹹米苔目	
29	五	飯糰	低糖豆漿	米飯	菇燒豆腸	大黃瓜炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	

廠商：永鴻商號　　營養師：呂雅萍