## 宜蘭縣南澳鄉立幼兒園109年9月幼兒園菜單

								I				
日期	星期	早點心	飲品	主食	主菜	副菜	<b>青菜</b>	湯	水果	午點心	水果飲品	
1	<u>-</u>	脆片鮮奶		糙米飯	蒜頭雞	彩繪肉片	時令青菜	四神湯	水果	糙米瘦肉蔬菜粥		
2	Ξ	蔬菜麵粉煎	洛神花茶	特餐	義大利肉醬麵	炸雞翅	時令青菜	玉米濃湯		翡翠雲吞湯	水果	
3	四	芋泥包	低糖豆漿	糙米飯	照燒豬肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	味噌湯麵		
4	五	吐司鮪魚	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		
7	_	鍋貼	低糖豆漿	米飯	香酥旗魚排	高麗菜炒肉絲	時令青菜	冬瓜雞湯		肉燥南瓜米粉	水果	
8	1 1	奶皇包	鮮奶	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蒼蠅頭	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	雞茸三色粥		
9	Ξ	燒賣	蛋花湯	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	
10	四	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	糙米飯	梅干扣肉	鮮菇三色	時令青菜	酸辣湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	海芽蛋花湯	
11	五	肉片三明治	檸檬水果飲	米飯	豆包花椰	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		水果三樣		
14	_	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	米飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		廣東粥	水果	
15	<u> </u>	小饅頭夾蛋	米麩	糙米飯	三杯雞	冬瓜肉片	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	洋蔥肉餅	蔬菜蛋花湯	
16	111	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	赤肉羹麵	鹹酥什錦	時令青菜	滷雞翅		蔬菜雞蛋意麵	水果	
17	四	湯包	冬瓜茶	糙米飯	馬來西亞叻沙魚	雙芽肉片	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	炒三色蔬菜肉絲麵	紫菜蛋花湯	
18	五	菠蘿餐包	鮮奶	米飯	香蔬豆干	菇菇蒸蛋	時令青菜	雪蓮子白木耳甜湯		水果三樣		
21	_	水煮蛋	低糖豆漿	米飯	沙茶雞柳	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯		匏瓜香菇魚乾粥	水果	
22		筍香肉包	米麩	糙米飯	黄金柳葉魚	肉片炒小黄瓜木耳	時令青菜	枸杞山藥雞湯	水果	什錦麵疙瘩		
23	=	水餃	蛋花湯	特餐	什錦鹹粥	蔥燒豬排	時令青菜	刈包		絲瓜肉絲麵	水果	
24	四	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	杏菇花雕雞	塔香肉末海茸	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	洋蔥蛋炒飯	魚丸湯	
25	五	爆漿小餐包	鮮奶	米飯	塔香豆腸	大黄瓜炒木須	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣		
26	六	芹香花枝丸片米粉		米飯	黄豆燜排骨	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	青菜蛋花湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果	
28	_	芝麻包	低糖豆漿	米飯	蒜泥肉片	蛋香瓠瓜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯		洋蔥玉米粥	水果	
29	=	<u> </u>	蔬菜蛋花湯	糙米飯	醬燒魚片	沙茶四寶	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯	
30	Ш	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	莎莎醬拌麵	蒸冬瓜排骨	時令青菜	南瓜蔬菜湯		鹹米苔目	水果	
廠商:	廠商:永鴻商號  營養師:呂雅萍											