宜蘭縣南澳鄉立幼兒園109年10月菜單

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
5	一	蔥花捲饅頭	低糖豆漿	米飯	京醬肉絲	客家小炒	時令青菜	蝦皮瓠瓜排骨湯		香芋鹹粥	水果
6	二	脆片鮮奶		糙米飯	檸檬魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
7	三	韭菜麵粉煎	洛神花茶	特餐	什錦燴飯	香滷雞翅	時令青菜	鹹酥什錦		翡翠雲吞湯	水果
8	四	鍋貼	決明子茶	糙米飯	糖醋雞丁	彩繪肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	香菇匏瓜肉絲麵	
12	一	燒賣	蛋花湯	米飯	宮保雞丁	絲瓜麵線	時令青菜	田園蔬菜湯		肉燥南瓜米粉	水果
13	二	黑糖饅頭	低糖豆漿	糙米飯	瓜仔肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	黃瓜綜合湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
14	三	菠蘿餐包	鮮奶	特餐	咖哩炒烏龍麵	香酥魚排	時令青菜	枸杞山藥杏菇雞湯		雞茸三色粥	水果
15	四	珍珠丸子	低糖豆漿	糙米飯	韓式泡菜肉片	鐵板玉芽	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	什錦板條	
16	五	飯糰	紫菜豆腐湯	米飯	花生麵筋	小花瓜炒蛋	時令青菜	紫米西米露		水果三樣	
19	一	筍香肉包	米麩	米飯	紅燒雞肉	螞蟻上樹	時令青菜	金茸肉絲湯		絲瓜肉絲麵	水果
20	二	洋蔥肉餅	冬瓜茶	糙米飯	黃金柳葉魚	花椰什錦	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	香菇肉羹麵	
21	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	金瓜炒米粉	沙茶雞柳	時令青菜	青菜魚丸湯		匏瓜香菇魚乾粥	水果
22	四	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	打拋豬肉	冬瓜肉片	時令青菜	酸辣湯	水果	鹹米苔目	
23	五	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	米飯	紅燒凍豆腐	毛豆雲耳炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
26	一	水餃	蛋花湯	米飯	馬告蒸魚	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	美味鮮菇湯		廣東粥	水果
27	二	小饅頭夾蛋	米麩	糙米飯	鹽酥雞	小黃瓜炒肉絲	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	芹香花枝丸片米粉	
28	三	肉片三明治	檸檬水果飲	特餐	和風味噌湯麵	三杯翅腿	時令青菜	豆沙包		蓮子瘦肉粥	水果
29	四	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	蒜泥肉片	芹香肉末海茸	時令青菜	甜玉米雞湯	水果	榨菜肉絲湯麵	
30	五	爆漿小餐包	鮮奶	米飯	回鍋豆干	茶碗蒸	時令青菜	花豆地瓜湯		水果三樣	

廠商：永鴻商號　　營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材