宜蘭縣南澳鄉立幼兒園12月份菜單

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	二	蔬菜麵粉煎	決明子茶	糙米飯	茄汁魚丁	蘿蔔燒百頁	時令青菜	白菜羹	水果	蒸地瓜	鮮奶
2	三	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	特餐	土豆油飯/炒飯	麻油雞	時令青菜	青菜魚丸湯		肉燥湯麵	水果
3	四	蔥抓餅	洛神花茶	紫米飯	打拋豬肉	西魯肉	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	絞肉玉米糙米粥	
4	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	醬燒凍豆腐	芹菜炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
7	一	水餃	蛋花湯	米飯	蒜泥肉片	香酥牛蒡絲	時令青菜	金茸肉絲湯		香菇肉羹麵	水果
8	二	菜包	低糖豆漿	糙米飯	香茅咖哩醬魚	客家小炒	時令青菜	白蘿蔔大骨湯	水果	雞茸三色粥	
9	三	葡萄乾吐司	鮮奶	特餐	什錦炒麵	咕咾肉	時令青菜	四神湯		翡翠雲吞湯	水果
10	四	黑糖饅頭	低糖豆漿	紫米飯	宮保雞丁	燒白菜	時令青菜	番茄豆腐湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
11	五	珍珠丸子	紫菜豆腐湯	米飯	豆包菇菌塔香炒	香菇蒸蛋	時令青菜	紫米西米露		水果三樣	
14	一	肉片三明治	鮮奶	米飯	香酥魚排	蘿蔔燒翅腿	時令青菜	青菜蛋花湯		魚丸米粉湯	水果
15	二	芋泥包	低糖豆漿	糙米飯	帶結滷肉	絞肉玉米	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
16	三	水煮蛋	田園蔬菜湯	特餐	塔香雞肉義大利麵	香滷雞翅	時令青菜	奶香南瓜濃湯		廣東粥	水果
17	四	燒賣	低糖豆漿	紫米飯	照燒豬肉	螞蟻上樹	時令青菜	番茄蛋花湯	水果	榨菜肉絲湯麵	
18	五	鹹米苔目		米飯	東坡豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯		水果三樣	
21	一	銀絲卷	低糖豆漿	米飯	花枝排	味噌豬肉高麗菜	時令青菜	蘿蔔雞湯		香芋鹹粥	水果
22	二	吐司鮪魚	桂圓紅棗茶	糙米飯	三杯雞	芹香肉末海茸	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
23	三	鍋貼	低糖豆漿	特餐	香菇肉絲粥	沙茶雞柳	時令青菜	芝麻包		什錦板條	水果
24	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	瓜仔肉	花菜炒木須	時令青菜	白菜肉絲湯	水果	芹香花枝丸片米粉	
25	五	飯糰	紫菜豆腐湯	米飯	芹香豆干	三色蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		水果三樣	
28	一	芝麻包	低糖豆漿	米飯	油蔥雞	麻婆豆腐	時令青菜	羅宋湯		蓮子瘦肉粥	水果
29	二	爆漿小餐包	鮮奶	糙米飯	粉蒸肉片	沙茶豬炒白菜	時令青菜	越式豬肉粉絲湯	水果	味噌湯麵	
30	三	麻油麵線	蔬菜蛋花湯	特餐	肉絲蛋炒飯	蘿蔔滷肉	時令青菜	紫菜蛋花湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
31	四	芹菜麵粉煎	低糖豆漿	紫米飯	黃金柳葉魚	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	刈菜雞湯	水果	洋蔥蛋炒飯	魚丸湯

廠商：永鴻商號　　營養師：呂雅萍

※本園一律使用國產豬肉食材