

宜蘭縣南澳鄉東澳國民小學附設幼兒園 109 年 05 月份餐點表



| 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 | 吐司鮭魚 | 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 | | 香菇鮑瓜肉絲麵 | 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 | | 鮑瓜香菇肉粥 | 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 | 鹹米苜目 | |
| 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