

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園112年8-9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
30	三	芝麻包	低糖豆漿	特餐	肉絲蛋炒飯	香酥水鯊魚排	時令青菜	青菜丸子湯		茄汁義大利肉醬麵	水果
31	四	脆片鮮奶		紫米飯	瓜仔肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	四神湯	水果	飯糰	紫菜豆腐湯
1	五	吐司鮭魚	檸檬水果飲	米飯	沙茶香蔬豆干	洋蔥炒蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		水果三樣	
4	一	燒賣	蛋花湯	地瓜飯	帶結滷肉	螞蟻上樹	時令青菜	黃瓜排骨湯		香菇肉羹麵	水果
5	二	奶黃包	低糖豆漿	糙米飯	鹽酥雞	蛋香瓠瓜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	廣東粥	
6	三	蔥抓餅	冬瓜茶	特餐	古早味米粉	三杯魷魚圈	時令青菜	冬瓜雞湯		翡翠雲吞湯	水果
7	四	爆漿小餐包	鮮奶	紫米飯	蒜泥肉片	絲瓜豆腐煲	時令青菜	南瓜蔬菜湯	水果	蔬菜雞蛋意麵	
8	五	水果三樣		米飯	三杯凍腐	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		榨菜肉絲湯麵	
11	一	水餃	蛋花湯	地瓜飯	京醬肉絲	鮮菇三色	時令青菜	冬瓜肉片湯		匏瓜香菇肉粥	水果
12	二	蔬菜麵粉煎	決明子茶	糙米飯	腐乳燒雞	小黃瓜炒肉片	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	洋蔥瘦肉蓋飯	丸子湯
13	三	芋泥包	低糖豆漿	特餐	什錦燴飯	香酥蝦排	時令青菜	蔥爆銀芽炒雞絲		絲瓜肉絲麵	水果
14	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	南瓜蒸排骨	豆干炒肉絲	時令青菜	蝦皮瓠瓜湯	水果	麻油麵線	蔬菜蛋花湯
15	五	筍香肉包	低糖豆漿	米飯	糖醋豆皮	香菇蒸蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		水果三樣	
18	一	水煮蛋	田園蔬菜湯	地瓜飯	梅干肉片	絲瓜麵線	時令青菜	海帶結排骨湯		奶香蔬菜通心麵濃湯	水果
19	二	洋蔥肉餅	洛神花茶	糙米飯	鹽酥魚丁	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜杏菇湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
20	三	黑糖饅頭	低糖豆漿	特餐	中華什錦炒麵	沙茶雞柳	時令青菜	髮菜菇菇羹		雞茸三色粥	水果
21	四	肉片三明治	桂圓紅棗茶	紫米飯	糖醋雞丁	花菜炒木須	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
22	五	水果三樣		米飯	味噌燒豆腐	小黃瓜玉米炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		鹹米苔目	
23	六	鍋貼	味噌海帶芽湯	米飯	油蔥雞	玉筍鮮蔬	時令青菜	酸辣湯	水果	南瓜瘦肉粥	
25	一	小饅頭夾蛋	枸杞茶	地瓜飯	照燒豬肉	塔香海草炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯		匏瓜香菇魚乾粥	水果
26	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	糙米飯	蒜頭雞	冬瓜燒麵輪	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	什錦麵疙瘩	
27	三	吐司夾蔥花蛋	檸檬水果飲	特餐	茄醬螺旋麵	宮保雞丁	時令青菜	玉米濃湯		蓮子瘦肉粥	水果
28	四	銀絲卷	鮮奶	紫米飯	香酥魷魚排	沙茶黃瓜雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	芹香丸子米粉	

廠商：王泰雅團膳 營養師：呂雅萍