

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園112年11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	三	鍋貼	低糖豆漿	特餐	蝦仁肉絲拌飯	香滷雞翅	時令青菜	白菜豆腐羹		花豆甜湯	水果
2	四	葡萄乾吐司	鮮奶	紫米飯	三杯雞	香蔬豆干	時令青菜	薑絲南瓜湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
3	五	水果三樣		米飯	豆包花椰	雙色炒蛋	時令青菜	紅豆西谷米		肉燥湯麵	
6	一	高麗菜肉餅煎	冬瓜茶	地瓜飯	照燒肉片	麻婆豆腐	時令青菜	美味鮮菇湯	養樂多鮮奶	榨菜肉絲湯麵	水果
7	二	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	咖哩雞丁	小瓜燴雙鮮	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	雞茸三色粥	
8	三	脆片鮮奶		特餐	義大利肉醬麵	滷雞腿排	時令青菜	玉米濃湯		湯餃	水果
9	四	吐司鮭魚	低糖豆漿	紫米飯	腐乳燒雞	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	奶香南瓜通心麵濃湯	
10	五	筍香肉包	枸杞茶	米飯	沙茶凍豆腐	杏鮑菇炒蛋	時令青菜	薑汁綠豆地瓜湯		水果三樣	
13	一	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	地瓜飯	咕咾肉	鮮菇白花椰	時令青菜	金茸肉絲湯	養樂多鮮奶	絲瓜肉絲麵	水果
14	二	芝麻包	鮮奶	糙米飯	麻油雞	西魯肉	時令青菜	香菇冬瓜湯	水果	洋蔥玉米肉絲炒飯	丸子湯
15	三	燒賣	低糖豆漿	特餐	什錦燴飯	香酥魷魚排	時令青菜	瓠瓜大骨湯		肉燥南瓜米粉	水果
16	四	肉片三明治	決明子茶	紫米飯	香滷肉燥	麵筋燒白菜	時令青菜	義式蔬菜湯	水果	鹹米苔目	
17	五	湯包	低糖豆漿	米飯	金沙豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		水果三樣	
20	一	洋蔥肉餅	枸杞茶	地瓜飯	豆豉蒸魚丁	鮮菇三色	時令青菜	青菜丸子湯	養樂多鮮奶	蓮子瘦肉粥	水果
21	二	奶黃包	低糖豆漿	糙米飯	味增燒雞	絲瓜細粉	時令青菜	金針菇番茄蛋花湯	水果	麻油麵線	田園蔬菜湯
22	三	白吐司	鮮奶	特餐	芋頭米粉湯	蔥燒肉片	時令青菜	黑糖饅頭		絞肉玉米糙米粥	水果
23	四	芋泥包	低糖豆漿	紫米飯	蜜汁雞翅	銀芽炒肉絲	時令青菜	髮菜豆腐羹	水果	什錦板條	
24	五	水果三樣		米飯	糖醋豆皮	香菇蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		香菇匏瓜肉絲麵	
27	一	南瓜煎餅	低糖豆漿	地瓜飯	古早味滷大排	雙色花椰	時令青菜	四神湯	養樂多鮮奶	蔬菜意麵	水果
28	二	小饅頭夾肉鬆	桂圓紅棗茶	糙米飯	香酥蝦排	黑白切	時令青菜	白蘿蔔菇菇湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
29	三	小餐包	鮮奶	特餐	日式散壽司	沙茶雞柳	時令青菜	味噌豆腐湯		香芋鹹粥	水果
30	四	黑糖饅頭	低糖豆漿	地瓜飯	帶結滷肉	高麗菜炒肉絲	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	匏瓜香菇肉粥	水果

廠商：王泰雅團膳 營養師：呂雅萍