

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園112年12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
1	五	香菇高麗菜蛋冬粉	蛋花湯	特餐	東坡豆腐	洋蔥炒蛋	時令青菜	綠豆雪蓮子湯	點心	水果三樣	
4	一	湯包	低糖豆漿	米飯	彩燴雙鮮	螞蟻上樹	時令青菜	白菜羹	鮮奶	香菇肉羹麵	水果
5	二	蔥抓餅	冬瓜茶	米飯	茄汁雞丁	醬燒肉末干丁	時令青菜	四神湯	水果	麻油麵線	田園蔬菜湯
6	三	吐司鮭魚	低糖豆漿	特餐	中華什錦炒麵	蒜泥肉片	時令青菜	青菜豆腐湯	點心	義大利番茄肉醬麵	水果
7	四	榨菜肉絲湯麵		紫米飯	香酥魷魚排	關東煮	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	蒸地瓜	鮮奶
8	五	黑糖饅頭	低糖豆漿	米飯	紅燒豆包	三色蛋	時令青菜	紅棗銀耳甜湯	點心	水果三樣	
11	一	筍香肉包	枸杞茶	米飯	壽喜燒肉片	塔香海茸	時令青菜	髮菜豆腐湯	鮮奶	香芋鹹粥	水果
12	二	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	米飯	砂鍋魚	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	酸辣湯	水果	芹香魷魚丸米粉	
13	三	吐司	鮮奶	特餐	古早味油飯/炊飯	麻油雞	時令青菜	金針排骨湯	點心	山藥排骨糙米粥	水果
14	四	奶黃包	低糖豆漿	紫米飯	糖醋雞丁	海苔洋芋	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	奶香蔬菜通心麵濃湯	
15	五	水果三樣		米飯	三杯凍腐	茶葉蛋	時令青菜	花豆地瓜湯	點心	芹菜肉餅煎	田園蔬菜湯
18	一	小饅頭夾蛋	低糖豆漿	米飯	醬燒魚丁	鮮菇白花椰	時令青菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	肉燥湯麵	水果
19	二	鍋貼	味噌海帶芽湯	米飯	打拋雞	芹菜炒豆干	時令青菜	貢丸湯	水果	廣東粥	
20	三	菠蘿小餐包	鮮奶	特餐	什錦鹹粥	椒鹽炸蝦排	時令青菜	綜合滷味	點心	翡翠雲吞湯	水果
21	四	水煮蛋	田園蔬菜湯	紫米飯	梅干肉片	麵筋燒大黃瓜	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	雞茸三色粥	
22	五	飯糰	低糖豆漿	米飯	蔥燒雙菇炒豆腸	雙色蒸蛋	時令青菜	紅豆湯圓甜湯	點心	水果三樣	
25	一	銀絲卷	低糖豆漿	米飯	沙茶肉片	麻婆豆腐	時令青菜	義式蔬菜湯	鮮奶	蔬菜意麵	水果
26	二	脆片鮮奶		米飯	照燒雞丁	銀芽炒肉絲	時令青菜	菇菇刈菜排骨湯	水果	洋蔥肉絲炒飯	丸子湯
27	三	芋泥包	低糖豆漿	特餐	茄醬螺旋麵	香滷雙翅	時令青菜	玉米濃湯	點心	蓮子瘦肉粥	水果
28	四	果醬吐司	桂圓紅棗茶	紫米飯	南洋叻沙魚	田園鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯	水果	珍珠丸子	紫菜豆腐湯
29	五	洋蔥肉餅	低糖豆漿	米飯	味噌燒豆腐	玉米炒蛋	肉燥燙青菜	芋香薏仁湯	點心	水果三樣	

廠商：王泰雅團膳

營養師：呂雅萍