

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園113年1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
2	二	蔥油餅	低糖豆漿	米飯	醬燒肉丁	西滷肉	時令青菜	海結頭排骨湯		雞茸玉米火腿粥	
3	三	鍋貼	低糖豆漿	特餐	紅燒豬肉麵	五香雙翅	時令青菜	奶皇包		綠豆薏仁	水果
4	四	吐司	鮮奶	紫米飯	咖哩嫩雞	鐵板玉芽	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	雪蓮子肉燥蓋飯	味噌海帶芽湯
5	五	水果三樣		米飯	豆瓣三絲	鮮味蒸蛋	時令青菜	檸檬山粉圓		肉燥湯麵	
8	一	高麗菜肉餅煎	冬瓜茶	米飯	鹽酥雞	關東煮	時令青菜	青菜丸子湯	養樂多鮮奶	榨菜肉絲湯麵	水果
9	二	銀絲卷	低糖豆漿	米飯	古早味滷大排	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	肉末三色粥	
10	三	脆片鮮奶		特餐	蝦仁蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	時令青菜	髮菜豆腐羹		湯餃	水果
11	四	吐司	低糖豆漿	紫米飯	奶香燉雞	高麗菜炒肉絲	時令青菜	大頭菜排骨湯	水果	奶香南瓜通心麵濃湯	
12	五	小籠湯包	枸杞茶	米飯	素滷肉	玉米炒蛋	時令青菜	小米綠豆仁湯		水果三樣	
15	一	蒸蘿蔔糕	低糖豆漿	米飯	香滷肉燥	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	枸杞山藥雞湯	養樂多鮮奶	絲瓜肉絲麵	水果
16	二	芝麻包	鮮奶	米飯	泰式魚排	麻婆豆腐	時令青菜	藥膳蘿蔔排骨湯	水果	洋蔥玉米肉絲炒飯	丸子湯
17	三	燒賣	低糖豆漿	特餐	赤肉羹麵	沙茶雞柳	時令青菜	蜜地瓜		肉燥南瓜米粉	水果
18	四	肉片三明治	決明子茶	紫米飯	麻油雞	螞蟻上樹	時令青菜	大黃瓜鮮菇湯	水果	鹹米苔目	
19	五	湯包	低糖豆漿	米飯	醬燒豆包	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	紅豆雪蓮子湯		水果三樣	

廠商：王泰雅團膳

營養師：呂雅萍