

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園113年3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	蔥抓餅	紫菜湯	白米飯	紅燒蘿蔔百頁	玉米粒炒蛋	時令青菜	綠豆麥片湯		綜合水果	
4	一	水餃	豆奶	白米飯	南洋叻魚丁	螞蟻上樹	時令青菜	冬瓜肉絲湯		肉絲麵	
5	二	吐司	鮮奶	糙米飯	鹽酥雞	銀芽炒雙蔬	時令青菜	芙蓉蔥花湯	水果	絞肉三色粥	
6	三	小饅頭	低糖豆漿	特餐	親子丼	鮮菇花椰炒肉片	時令青菜	味噌豆腐湯		義大利番茄肉醬麵	
7	四	榨菜肉絲湯麵		紫米飯	蒜香蒸肉	高麗菜炒豆皮	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	地瓜	蛋花湯
8	五	蒸蘿蔔糕	枸杞茶	白米飯	豆醬干片	馬鈴薯炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		綜合水果	
11	一	肉包	枸杞茶	白米飯	醬燒魚丁	開陽白菜	時令青菜	紫菜豆腐湯	水果	香芋鹹粥	
12	二	豆沙包	低糖豆漿	糙米飯	油蔥雞	銀芽炒肉絲	時令青菜	白蘿蔔丸子湯	水果	芹香魷魚丸米粉	
13	三	果醬吐司	鮮奶	特餐	中華什錦拌麵	滷雞腿排	時令青菜	番茄蛋花湯		湯餃	水果
14	四	蔥抓餅	低糖豆漿	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	時令青菜	大頭菜排骨湯	水果	芹香魷魚丸米粉	
15	五	水果三樣		白米飯	塔香豆腸	大黃瓜炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		芹菜肉餅煎	蔬菜湯
18	一	奶黃包	低糖豆漿	白米飯	京都排骨	鮮菇三色	時令青菜	田園蔬菜湯		肉燥湯麵	水果
19	二	鍋貼	味噌海帶芽湯	糙米飯	瓜仔雞	麻婆豆腐	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果	廣東粥	田園蔬菜湯
20	三	小餐包	鮮奶	特餐	肉絲蛋拌飯	鯖魚片	時令青菜	白菜羹		翡翠雲吞湯	水果
21	四	水煮蛋	蔬菜湯	紫米飯	梅干扣肉	海苔洋芋	時令青菜	刈菜排骨湯	水果	雞茸三色粥	
22	五	飯糰	低糖豆漿	白米飯	三杯凍豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	紅豆地瓜湯		綜合水果	
25	一	蔬菜麵粉煎	洛神花茶	白米飯	馬鈴薯燉肉	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	南瓜粥	水果
26	二	銀絲卷	低糖豆漿	糙米飯	香酥蝦排	菇菇炒高麗菜	時令青菜	酸辣湯	水果	蔬菜意麵	
27	三	脆片鮮奶		特餐	和風味噌湯麵	酸菜燒肉片	時令青菜	刈包		洋蔥肉絲炒飯	水果
28	四	芋泥包	低糖豆漿	紫米飯	麻油雞	蝦仁炒大黃瓜	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	蓮子瘦肉粥	
29	五	洋蔥肉餅	紅棗茶	白米飯	沙茶香蔬豆干	杏鮑菇炒蛋	時令青菜	綠豆仁西谷米		綜合水果	

廠商：王泰雅團膳

營養師：林憶萍