

宜蘭縣育才非營利幼兒園(委託社團法人宜蘭縣蘭陽幼兒教保事業發展協會辦理)

114年8月 餐點表

日期	上午點心	午餐						下午點心
		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	湯品	蔬菜類	水果類		
1	鮮蔬菇菇湯麵	五穀飯	蒜泥白肉	蔥燒杏鮑菇油豆腐	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆薏仁湯
4	蒸地瓜、牛奶	海苔芝麻飯	梅干菜蒸肉	水蓮炒豆乾	香菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	小波羅、枸杞茶
5	黑糖小饅頭、豆漿	白飯	甜椒炒雞柳	涼拌皮蛋豆腐	大黃瓜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	豆皮壽司、味噌湯
6	香菇肉末粥	白飯	什錦炒烏龍	白菜豆腐煲	蕃茄豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
7	雞蛋吐司、鮮奶	糙米飯	清蒸鯛魚片	白菜豆腐煲	牛蒡枸杞湯	當季蔬菜	當季水果	米粉湯
8	青菜餛飩湯	紫米飯	冬瓜酒豬肉	紅蘿蔔蒸蛋	薑絲蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	檸檬冬瓜山粉圓
11	古早味蘿蔔糕湯	海苔芝麻飯	蜜汁小雞腿	蒲仔炒豆皮	蓮藕排骨湯	當季蔬菜	當季水果	仙草甜湯
12	鮮奶南瓜饅頭、牛奶	白飯	薑燒洋蔥豬肉絲	柳瓜煎蛋	大頭菜貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	紫菜湯餃
13	海菜叻仔魚粥	南瓜鮮菇雞肉炊飯	糖醋魚片	三色蛋	青菜豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	可頌、決明子茶
14	古早味蛋糕、鮮奶	燕麥飯	麵筋滷豬肉	玉米紅蘿蔔蛋	綜合薯菇湯	當季蔬菜	當季水果	鍋燒麵
15	什錦冬粉湯	紫米飯	毛豆仁炒肉末	樹子蒸豆腐	馬鈴薯雞湯	當季蔬菜	當季水果	紅豆吐司、桂圓茶
18	燒餅、牛奶	海苔芝麻飯	涼拌小黃瓜雞絲	麵輪滷豆乾	四神湯	當季蔬菜	當季水果	蒸玉米
19	銀絲卷、豆漿	白飯	漢堡(照燒洋蔥豬肉片、蛋)	金針排骨湯	玉米濃湯	當季蔬菜	當季水果	地瓜小米粥
20	鮮魚粥	紫米飯	三杯魚片	番茄炒蛋	黃豆芽雞湯	當季蔬菜	當季水果	粉圓豆花
21	水果穀片、鮮奶	紫米飯	白蘿蔔燉肉	鷹嘴豆燴時蔬	海帶芽小魚乾湯	當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、茉莉花茶
22	南瓜麵線	紫米飯	榨菜肉絲	炒三絲	油豆腐魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	奶酥吐司、麥茶
25	蛋餅、米漿	海苔芝麻飯	鳳梨燒雞	雙菇燴豆皮	山藥排骨湯	當季蔬菜	當季水果	南瓜蘋果甜粥
26	鮮奶小饅頭、鮮奶	白飯	番茄豬肉湯麵	香菇蒸豆腐	白菜雞湯	當季蔬菜	當季水果	擔仔麵
27	絲瓜粥	五穀飯	橙汁魚片	香煎豬排	塔香烘蛋	當季蔬菜	當季水果	紅豆椰奶西米露
28	芋頭包、豆漿	紫米飯	香煎豬排	塔香烘蛋	白菜雞湯	當季蔬菜	當季水果	蔥抓餅、無花果茶
29	水煮蛋、牛奶	紫米飯	香煎豬排	塔香烘蛋	白菜雞湯	當季蔬菜	當季水果	全麥吐司、玄米茶

◎本園餐點使用國產豬肉、牛肉食材，餐點內容以當季食材為主，如遇偶發事件或因應時令季節因素而有異動時，敬請見諒！
 ◎依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，另引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。餐點內容若有幼兒不適合者，請在入園時或在聯絡本中告知老師，謝謝。

