

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7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	小籠湯包、豆漿	五穀飯	破布子蒸鱸魚	三杯百頁豆腐	蓮子百合菇菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	雞蛋吐司、麥茶
2	紅蘿蔔滑蛋粥		什錦肉絲炒麵		竹筍排骨湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
3	芝麻包、鮮奶	白飯	小黃瓜炒雞柳	水蓮炒豆皮	番茄菌菇湯	當季蔬菜	當季水果	鍋燒雞絲麵
4	日式蔬菜冬粉湯	藜麥飯	冬瓜滷肉	銀芽炒蛋	蘿蔔魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	紅龍果優格山粉圓
7	紫菜餛飩湯	糙米飯	蔥油小棒腿	三色椒炒豆干	蓮藕排骨湯	當季蔬菜	當季水果	百香檸檬愛玉
8	黑糖小饅頭、鮮奶	白飯	蔥爆肉絲	雪蓮子炒杏鮑菇	白花椰蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	蔥油餅、洛神花茶
9	鮮蔬干貝粥		刈包(酸菜、豬肉片、豆干)		磨菇南瓜濃湯	當季蔬菜	當季水果	香蕉酥皮捲、無花果茶
10	奶黃包、牛奶	紫米飯	橙汁巴沙魚	乾煎豆腐	榨菜肉絲湯	當季蔬菜	當季水果	古早味米粉湯
11	煎蘿蔔糕、玄米茶	芝麻海苔飯	洋葱豬肉煎餅	醬油蒸蛋	空心菜小魚乾湯	當季蔬菜	當季水果	冬瓜仙草蜜
14	豆菜麵	燕麥飯	茭白筍炒肉絲	大黃瓜炒蛋	海帶芽鱈魚湯	當季蔬菜	當季水果	奶酥吐司、枸杞茶
15	鮮奶小饅頭、米麩	白飯	馬鈴薯燒雞	海帶豆干絲	黃豆芽排骨湯	當季蔬菜	當季水果	絲瓜麵線湯
16	叻仔魚海菜粥		清炒蛤蠣義大利麵		玉米濃湯	當季蔬菜	當季水果	水果果凍
17	水果玉米脆片、鮮奶	藜麥飯	壕油薑絲虱目魚肚	鮮菇燴豆腐	鳳梨苦瓜雞湯	當季蔬菜	當季水果	蛋餅、桂花茶
18	什錦湯麵(意麵)	芝麻海苔飯	雪裡紅炒肉末	三色蛋	菇菇味噌湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆薏仁湯
21	水煮蛋、米漿	五穀飯	鳳梨麵筋炒豬肉	韭菜花炒豆干	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	果醬吐司、決明子茶
22	蒸地瓜、黑豆漿	白飯	三杯雞	金沙南瓜	玉米紅蘿蔔湯	當季蔬菜	當季水果	什錦炒河粉
23	小魚乾高麗菜鹹粥	古早味瓜仔肉燥飯		椒鹽杏鮑菇豆皮	冬瓜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	粉圓豆花
24	香蒜軟法麵包、鮮奶	糙米飯	板豆腐蒸鯛魚片	金針菇烘蛋	白菜油豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	胡麻醬涼麵
25	五							
28	一							
29	二							
30	三							
31	四							

7/25~7/31 停托日

◎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」，易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。

