

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)

115 年 5 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	五	<b>五一勞動節放假一天</b>							
4	一	蒸南瓜、牛奶	藜麥飯	香煎鯛魚	洋蔥鴻喜菇烘蛋	髮菜什錦羹湯	當季蔬菜	當季水果	米粉羹
5	二	鮮蔬蒸蛋	五穀飯	馬鈴薯燉肉	番茄炒蛋	蘋果洋蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	檸檬愛玉山粉圓
6	三	紅蘿蔔莧菜粥	日式栗子雞肉炊飯			味噌豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
7	四	水果三明治、鮮奶	燕麥飯	青椒炒肉絲	海帶結滷豆干	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	鮮蔬菇菇雞絲麵
8	五	枸杞絲瓜麵線湯	海苔芝麻飯	蒼蠅頭	黃帝豆燴魚丸	番茄蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆小米粥
11	一	小籠湯包、麥茶	紅糙米飯	香料烤時蔬棒棒腿	醬油蒸蛋	小黃瓜豆腐鱸魚湯	當季蔬菜	當季水果	馬鈴薯蛋沙拉麵包、菊花茶
12	二	鮮奶饅頭、黑豆漿	胚芽米飯	破布子豆腐蒸魚	清炒雪蓮子杏鮑菇	黃豆芽排骨湯	當季蔬菜	當季水果	鹹米苔目湯
13	三	雞蓉玉米燕麥粥	日式蘋果咖哩肉絲炒麵			大黃瓜貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	起酥蘋果派、茉莉花茶
14	四	蔓越莓奶酥吐司、鮮奶	紫米飯	蒜香味噌豬肉片	高麗菜悶豆皮	玉米紅蘿蔔雞湯	當季蔬菜	當季水果	紅棗桂圓糯米粥
15	五	海苔豆腐細麵	地瓜飯	塔香肉末茄子	茄汁豆干甜不辣	冬瓜蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	香蕉芝麻三明治、枸杞茶
18	一	水煮玉米、米麩	藜麥飯	什錦時蔬燴鯛魚	紅蘿蔔絲炒蛋	山藥排骨湯	當季蔬菜	當季水果	關東煮
19	二	黃金捲、鮮奶	五穀飯	蔥油雞	白菜豆腐煲	油豆腐魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	★ 蔥油餅、無花果茶
20	三	海菜吻仔魚粥	番茄紅燒豬肉湯麵				當季蔬菜	當季水果	地瓜仙草甜湯
21	四	饅頭夾蛋、米漿	燕麥飯	韭菜花炒肉末	和風醬燒豆皮	仙草雞湯	當季蔬菜	當季水果	椰奶西米露
22	五	日式春雨	海苔芝麻飯	時蔬滑炒豬肉片	金沙茄子	空心菜小魚干湯	當季蔬菜	當季水果	法式吐司、洛神花茶
25	一	玉米濃湯湯餃	紅糙米飯	南洋風打拋豬肉絲	水煮蛋	義式蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	藕粉撞奶甜湯
26	二	奶酥吐司、鮮奶	胚芽米飯	日式滑蛋豬肉丼	玉米炒豆干丁	蘿蔔排骨湯	當季蔬菜	當季水果	花椰菜鮮魚粥
27	三	南瓜菇菇肉末粥	奶油鮭魚拌飯			韓式馬鈴薯雞湯	當季蔬菜	當季水果	枸杞桂花凍
28	四	芝麻包、豆漿	紫米飯	彩椒茄汁雞柳	涼拌胡麻秋葵豆腐	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	★ 稻禾壽司、味噌湯
29	五	鮮蔬蛋湯烏龍麵	地瓜飯	糖醋里肌	蒜香竹輪炒毛豆	雙菇筍絲湯	當季蔬菜	當季水果	冰糖紅棗蓮子湯

◎本園餐點使用國產豬肉，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。



餐點承辦人：

廚工：

園長：