

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)

113 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	一	紅豆吐司、牛奶	日式烏龍麵					魚丸米粉湯	
2	二	古早味蘿蔔糕湯	白飯	橙香魚排	白菜滷	磨菇冬瓜湯	當季蔬菜	當季水果	蔥油餅、無花果茶
3	三	黑糖饅頭、鮮奶	五穀飯	雞柳蒸豆腐	螞蟻上樹	竹筍排骨湯	當季蔬菜	當季水果	竹筍香菇粥
4	四	海苔豆腐麵線	刈包		四神湯		當季蔬菜	當季水果	香蕉鬆餅、香柚茶
5	五	燒餅、豆漿	燕麥飯	糖醋魚片	櫛瓜烘蛋	黃豆芽排骨湯	當季蔬菜	當季水果	玉米銀耳羹
8	一	蒸地瓜、決明子茶	糙米飯	烤雞腿	洋蔥炒蛋	鳳梨苦瓜湯	當季蔬菜	當季水果	莧菜吻仔魚粥
9	二	蔬菜湯餃	芝麻海苔飯	香煎豬排	大黃瓜炒百頁	蘋果洋蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	南瓜餅、桂花茶
10	三	小籠包、黑豆漿	什錦炒河粉			酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、桑葉茶
11	四	瓠瓜鹹粥	白飯	瓜仔雞丁	絲瓜蛤蜊	海帶芽味噌湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆西谷米
12	五	起司火腿吐司、鮮奶	藜麥飯	蒜烤鯛魚	麻婆豆腐	大黃瓜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	香煎蘿蔔糕、枸杞茶
15	一	果醬吐司、牛奶	糙米飯	青椒炒肉絲	金沙豆腐	薑絲冬瓜湯	當季蔬菜	當季水果	百香果愛玉
16	二	什錦麵線	香菇滷肉飯		滷味拼盤 (豆干、蛋、海帶)	田園蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	起司餐包、洛神花茶
17	三	鮮奶南瓜饅頭、米漿	紫米飯	蔥爆雞腿肉	菇菇蒸豆腐	吻仔魚空心菜湯	當季蔬菜	當季水果	肉羹麵
18	四	小米粥、蔥蛋	鳳梨肉絲蛋炒飯			紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	法式吐司、桂圓紅棗茶
19	五	南瓜糙米粥	白飯	大黃瓜封肉	甜豆炒素腰花	牛蒡雞湯	當季蔬菜	當季水果	鮮果杏仁豆腐
22	一	水果麥片、鮮奶	五穀飯	清蒸比目魚	紅燒蘿蔔麵輪	南瓜濃湯	當季蔬菜	當季水果	高麗菜煎餅、牛蒡枸杞茶
23	二	紫菜餛飩湯	芝麻海苔飯	雞肉炒三絲	香菇蒸蛋	木瓜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	牛奶仙草凍
24	三	鮪魚三明治、麥茶	藜麥飯	蒜泥白肉	醬燒茄子豆腐	鮮蔬菌菇湯	當季蔬菜	當季水果	粉圓豆花
25	四	停托日							
26	五								
29	一								
30	二								
31	三								

◎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！

◎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。

