

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3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	
2	一	玉米濃湯	紅糙米飯	古早味瓜仔肉	高麗菜烘蛋	仙草雞湯	當季蔬菜	當季水果	葡萄吐司、無花果茶
3	二	全麥吐司、鮮奶	白飯	蒜香魚片	四季豆炒豆丁	大黃瓜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	元宵鹹湯
4	三	菠菜滑蛋粥	日式什錦豬肉炒烏龍麵			金針花香菇排骨湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
5	四	蒸麵包布丁	燕麥飯	三杯雞	白菜滷	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	蔥香菇鮮魚粥
6	五	高麗菜肉片冬粉湯	胚芽米飯	地瓜粉蒸豬肉片	時蔬烤蛋	蓮藕紅蘿蔔清湯	當季蔬菜	當季水果	香蕉吐司派、薰衣草茶
9	一	小籠湯包、麥茶	糙米飯	鹽蔥烤魚	日式和風蒸蛋	山藥排骨湯	當季蔬菜	當季水果	南瓜紅棗甜湯
10	二	鮮奶南瓜饅頭、鮮奶	紫米飯	泰式打拋豬	三蔬炒豆干	什錦菌菇湯	當季蔬菜	當季水果	馬鈴薯煎餅、桑葉茶
11	三	菜頭鹹粥	日式干貝雜炊飯(雞肉)			番茄黃豆芽湯	當季蔬菜	當季水果	時令水果凍
12	四	紅豆吐司、黑豆漿	藜麥飯	青椒炒肉絲	瓠瓜燴豆皮	蘋果洋蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	香菇鹹粥
13	五	什錦鍋燒意麵	五穀飯	胡麻豬肉片蒸時蔬	鷹嘴豆炒麵筋	吻仔魚豆腐羹	當季蔬菜	當季水果	奶酥餐包、洛神花茶
16	一	水煮蛋、牛奶	白飯	馬鈴薯燉肉	金沙絲瓜	洋蔥鱸魚湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆薏仁湯
17	二	銀絲卷、米漿	芝麻海苔飯	巴沙魚蒸豆腐	海帶炒干絲	白菜雞湯	當季蔬菜	當季水果	壽司、味噌湯
18	三	紅蘿蔔雞茸粥	日式豬肉牛奶湯拉麵				當季蔬菜	當季水果	黑糖粉圓
19	四	雞蛋吐司、鮮奶	燕麥飯	奶油雞肉燴時蔬	銀芽炒豆包	冬瓜蘑菇湯	當季蔬菜	當季水果	蔥仔餅、決明子茶
20	五	絲瓜麵線	胚芽米飯	雪裡紅炒肉末	蔥爆炒蛋	黃豆芽排骨湯	當季蔬菜	當季水果	山藥西米露
23	一	客家蘿蔔糕湯	藜麥飯	蔥爆魚片	茄汁豆皮甜不辣	蔭鳳梨雞湯	當季蔬菜	當季水果	檸檬愛玉
24	二	蒸地瓜、豆漿	五穀飯	蒸大黃瓜鑲肉	醬炒杏鮑菇油豆腐	榨菜肉絲湯	當季蔬菜	當季水果	金瓜炒米粉
25	三	莧菜吻仔魚粥	日式洋蔥豬肉蛋炒飯			青菜豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	奶香蘋果餅、洋甘菊茶
26	四	水果優格燕麥	紅糙米飯	糖醋雞柳	山藥豆腐羹	菜心排骨湯	當季蔬菜	當季水果	什錦麵疙瘩
27	五	古早味米粉湯	紫米飯	日式滑蛋豬肉丼	奶油蘑菇炒毛豆	洋蔥番茄蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	地瓜甜湯
30	一	青菜餛飩湯	白飯	鮮蔬焗烤鱈魚	韭菜煎蛋	海帶芽三絲湯	當季蔬菜	當季水果	古早味蛋糕、桂圓紅棗茶
31	二	馬鈴薯蛋沙拉、麥茶	糙米飯	菇菇燴豬肉	和風柴魚豆腐	什錦蘿蔔湯	當季蔬菜	當季水果	關東煮

◎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。

