

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12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	青菜餛飩湯	海苔芝麻飯	香煎巴沙魚	毛豆仁炒玉米	蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	香蒜吐司、無花果茶
2	鮮奶饅頭、豆漿	糙米飯	古早味瓜仔肉	三杯油豆腐	枸杞山藥排骨湯	當季蔬菜	當季水果	煎蘿蔔糕、薰衣草茶
3	高麗菜排骨粥	沙茶什錦豬肉炒烏龍(豬肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、洋葱、黑木耳、乾香菇)			薑絲蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
4	雞蛋吐司、鮮奶	五穀飯	彩椒木耳炒雞柳	麻婆豆腐	貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	關東煮
5	蒸地瓜、牛奶	藜麥飯	冬瓜燒肉	竹筍炒蛋	鮮蔬菌菇湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆地瓜甜湯
8	小籠湯包、牛奶	紫米飯	破布子蒸魚	茄汁豆皮	蒜頭雞湯	當季蔬菜	當季水果	枸杞冰糖雪梨
9	鮮奶南瓜饅頭、米漿	胚芽米飯	青椒炒肉絲	紅蘿蔔蒸蛋	大黃瓜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	絲瓜麵線湯
10	雞蓉玉米燕麥粥	吻仔魚五彩蛋炒飯(吻仔魚、三色豆、蛋、洋葱)			菇菇南瓜濃湯	當季蔬菜	當季水果	三明治、玉米鬚茶
11	奶酥吐司、鮮奶	燕麥飯	粉蒸雞腿肉	雪蓮子燉杏鮑菇	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	山藥香菇肉末粥
12	鍋燒冬粉	地瓜飯	蜜汁豬排	雙菇炒豆皮	蘿蔔排骨湯	當季蔬菜	當季水果	紫薯西米露
15	古早味切仔麵	海苔芝麻飯	醬燒鯛魚片	金沙南瓜	白花椰雞湯	當季蔬菜	當季水果	燒仙草
16	銀絲捲、黑豆漿	糙米飯	蒜泥白肉	豆乾炒豆芽	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	時蔬年糕湯
17	鮮蔬魚片粥	日式雞肉咖哩飯(雞肉、洋葱、紅蘿蔔、馬鈴薯)			味噌豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	古早味蛋糕、決明子茶
18	全麥吐司、鮮奶	五穀飯	泰式打拋豬	鮮蔬烘蛋	海菜吻仔魚羹	當季蔬菜	當季水果	什錦意麵
19	水煮蛋、米麩	藜麥飯	日式蔬菜燉肉	紅燒豆腐	番茄黃豆芽湯	當季蔬菜	當季水果	南瓜紅粟小米粥
22	紫菜蛋花湯餃	紫米飯	糖醋魚片	番茄炒蛋	蔭鳳梨雞湯	當季蔬菜	當季水果	客家鹹湯圓
23	鮮奶五穀饅頭、米麩	胚芽米飯	菜心炒肉絲	塔香豆乾	四神排骨湯	當季蔬菜	當季水果	芋頭米粉湯
24	北歐聖誕牛奶粥	聖誕大餐(軟法、烤雞、義式烤時蔬、烤馬鈴薯佐番茄肉醬)			玉米濃湯	當季蔬菜	當季水果	聖誕手工餅乾、枸杞茶
25	<b>行憲紀念日放假一天</b>							
26	客家粿條湯	燕麥飯	韭菜花炒肉末	鮮菇豆腐煲	海帶芽魚片湯	當季蔬菜	當季水果	麻油雞蛋麵線煎、桂花茶
29	饅頭夾蛋、牛奶	地瓜飯	三杯雞	蛋煎金針菇	榨菜肉絲湯	當季蔬菜	當季水果	紅豆紫米粥
30	紅豆吐司、鮮奶	胚芽米飯	椒鹽鯛魚片	豆皮白菜滷	石筍筍雞湯	當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、洛神花茶
31	黃金吻仔魚粥	番茄豬肉蛋花湯麵(豬肉、番茄、洋葱、蛋、高麗菜)				當季蔬菜	當季水果	地瓜燕麥蒸糕、牛奶

◎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：**教保員吳嘉琪**

廚工：**廚工王淑月**

園長：**代理張美嬋**

