

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 6 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	莧菜米線湯	白飯	鳳梨蒸魚	時蔬烘蛋	佛手瓜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆薏仁湯
2	二	奶酥吐司、鮮奶	五穀飯	茄子炒豬肉片	大白菜豆腐粉絲煲	雙菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	什錦雞絲麵
3	三	鮮魚燕麥粥	蒜香蘑菇奶油雞肉義大利麵		番茄洋蔥湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶	
4	四	鮮奶南瓜饅頭、牛奶	紅糙米飯	金針花炒肉絲	大黃瓜燴油豆腐	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	南瓜枸杞小米粥
5	五	香煎蘿蔔糕、豆漿	藜麥飯	瓜仔肉	櫛瓜炒蛋	四神湯	當季蔬菜	當季水果	小餐包、玉米鬚茶
8	一	水煮蛋、米麩	胚芽米飯	紙包鯛魚烤時蔬	南瓜蒸蛋	牛蒡排骨湯	當季蔬菜	當季水果	洋薏仁銀耳燉奶
9	二	葡萄吐司、鮮奶	燕麥飯	蒜泥白肉	涼拌冬粉	蘿蔔味噌湯	當季蔬菜	當季水果	鍋燒意麵
10	三	鮮蔬菇菇藜麥粥	栗子香菇雞肉炊飯		豆皮蔬菜捲	大黃瓜貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	黑糖粉圓豆花
11	四	燕麥玉米片、牛奶	紫米飯	什錦菇豬肉燥	水蓮煎蛋	翡翠吻仔魚湯	當季蔬菜	當季水果	飯糰、決明子茶
12	五	蛋餅、黑豆漿	地瓜飯	紅燒肉滷麵輪	鹹蛋苦瓜	檸檬雞湯	當季蔬菜	當季水果	古早味蛋糕、菊花茶
15	一	雞蛋螺仔湯	海苔芝麻飯	橙汁雞丁	杏鮑菇拌炒豆包	南瓜馬鈴薯濃湯	當季蔬菜	當季水果	紅棗桂圓蓮子湯
16	二	★ 綠豆糕、玄米茶	五穀飯	芙蓉燴魚塊	涼拌海帶豆干絲	蒜頭白菜蛤蜊雞湯	當季蔬菜	當季水果	日式蕎麥冷麵
17	三	香菇冬瓜雞茸粥	白飯	鹽蔥烤五花肉	鮮蔬燴豆腐	玉米紅蘿蔔湯	當季蔬菜	當季水果	★ 金粟水晶粽
18	四	雞蛋吐司、鮮奶	野薑花粽		竹筍排骨湯	當季蔬菜	當季水果	★ 艾草凍撞奶	
19	五	端 午 節 放 假 一 天							
22	一	客家蘿蔔糕湯	胚芽米飯	彩椒炒肉絲	蔥花蛋	蓮藕栗子湯	當季蔬菜	當季水果	紫薯紅豆湯
23	二	紅豆吐司、鮮奶	藜麥飯	蛋煎巴沙魚	白蘿蔔燴油豆腐	蘿蔔排骨湯	當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、無花果茶
24	三	香菇瘦肉粥	什錦烏龍湯麵				當季蔬菜	當季水果	鮭魚沙拉三明治、麥茶
25	四	蒸地瓜、牛奶	燕麥飯	蔥爆雞柳	紅蘿蔔炒蛋	酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	芋頭米粉湯
26	五	青菜餛飩湯	紫米飯	佛手瓜炒肉片	蠔油豆干炒筍丁	北海道白醬雞肉濃湯	當季蔬菜	當季水果	椰香雙色地瓜甜湯
29	一	番茄蛋冬粉湯	地瓜飯	吻仔魚海苔玉子燒	皇帝豆炒麵筋	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	小波蘿、桂花茶
30	二	銀絲卷、米漿	海苔芝麻飯	蒜烤鱸魚	玉米豆腐羹	紅棗枸杞雞湯	當季蔬菜	當季水果	馬鈴薯煎餅、洛神花茶

◎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。

