

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 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  | 四    | 五一勞動節      |         |         |          |          |      |      |           |
| 2  | 五    | 古早味粿仔湯     | 糙米飯     | 肉絲炒菜心   | 醬燒油豆腐    | 海菜蛋花湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 檸檬愛玉      |
| 5  | 一    | 筊白筍肉絲飯捲、豆漿 | 紫米飯     | 檸香洋蔥雞丁  | 荷蘭豆炒百頁豆腐 | 髮菜什錦羹    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 奶酥吐司、牛蒡茶  |
| 6  | 二    | 地瓜蒸糕、牛奶    | 燕麥飯     | 日式蘿蔔燉豬肉 | 螞蟻上樹     | 日式蔬菜湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 鍋燒意麵      |
| 7  | 三    | 香菇芋頭瘦肉粥    | 吻仔魚炊飯   |         | 醬油蒸蛋     | 蔥雞湯      | 當季蔬菜 | 當季水果 | 杯子蛋糕、香柚茶  |
| 8  | 四    | 黑糖饅頭、鮮奶    | 五穀飯     | 蒼蠅頭     | 乾煎雞蛋豆腐   | 番茄黃豆芽排骨湯 | 當季蔬菜 | 當季水果 | 飯糰、桂花枸杞茶  |
| 9  | 五    | 娃娃菜雞絲冬粉湯   | 白飯      | 鳳梨麵筋炒肉絲 | 海帶豆干絲    | 冬菇豆苗魚片湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 蘋果銀耳蓮子湯   |
| 12 | 一    | 蛋餅、米漿      | 藜麥飯     | 蔥油香雞腿   | 皇帝豆燴魚丸   | 蓮藕排骨湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 青蛙下蛋      |
| 13 | 二    | 雞蛋吐司、鮮奶    | 芝麻海苔飯   | 鯛魚蒸豆腐   | 金針菇煎蛋    | 百合山藥雞湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 田園南瓜粥     |
| 14 | 三    | 桂圓紫米粥      | 刈包      |         | 四神湯      | 當季蔬菜     | 當季水果 | 粉圓豆花 |           |
| 15 | 四    | 鮮奶南瓜饅頭、黑豆漿 | 紅糙米飯    | 雪裡紅炒肉末  | 洋蔥炒蛋     | 大黃瓜魚丸湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 蔬菜煎餅、決明子茶 |
| 16 | 五    | 香菇肉燥米粉湯    | 燕麥飯     | 杏鮑菇燒雞   | 韭菜花炒豆干   | 開陽蘿蔔絲湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 小波羅、桂圓紅棗茶 |
| 19 | 一    | 煎蘿蔔糕、玄米茶   | 紫米飯     | 冬瓜蒸餃肉   | 金沙南瓜     | 馬鈴薯濃湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 紫地瓜西米露    |
| 20 | 二    | 水煮玉米、鮮奶    | 糙米飯     | 橙汁魚片    | 紅蘿蔔起司蛋捲  | 香菇雞湯     | 當季蔬菜 | 當季水果 | 關東煮       |
| 21 | 三    | 吻仔魚南瓜粥     | 什錦豬肉咖哩飯 |         |          | 海帶芽味噌湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 手工餅乾、洛神花茶 |
| 22 | 四    | 蘋果優格三明治、牛奶 | 白飯      | 包心白菜炒豬肉 | 焗烤豆腐蛋    | 空心菜小魚干湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 香菇肉羹飯     |
| 23 | 五    | 菠菜蛋花麵線湯    | 糙米飯     | 三杯雞柳    | 芙蓉豆腐蒸毛豆  | 金針排骨湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 紅豆吐司、牛奶   |
| 26 | 一    | 玉米濃湯湯餃     | 五穀飯     | 醬滷豬排    | 絲瓜蛤蜊     | 義式蔬菜湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 水果水晶粽     |
| 27 | 二    | 古早味蛋糕、鮮奶   | 芝麻海苔飯   | 鮮蔬涼拌雞絲  | 糖醋豆皮     | 白花椰玉米湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 蒜香雕魚湯麵    |
| 28 | 三    | 藍莓牛奶燕麥粥    | 飄香粽     |         |          | 竹筍排骨湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 起司火腿餐包、麥茶 |
| 29 | 四    | 蒸地瓜、米麩     | 藜麥飯     | 烤奶油鮭魚   | 白菜豆腐粉絲煲  | 狗尾草雞湯    | 當季蔬菜 | 當季水果 | 日式蕎麥冷麵    |
| 30 | 五    | 端午節 連假     |         |         |          |          |      |      |           |

◎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！

◎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。

