

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10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		蔬菜類	湯品		水果類
1	二	銀絲卷、麥茶	糙米飯	香菇蒸肉	鮮菇炒四季豆	當季蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	南瓜貓耳朵湯麵
2	三	叻仔魚海菜粥	水餃		當季蔬菜	酸辣湯	當季水果	粉圓豆花	
3	四	紅豆吐司、鮮奶	藜麥飯	糖醋魚片	木耳炒三絲	當季蔬菜	冬瓜薑絲湯	當季水果	關東煮
4	五	餛飩湯	紫米飯	毛豆炒雞丁	日式蒸蛋	當季蔬菜	鮮蔬菌菇湯	當季水果	重陽糕、無花果茶
7	一	肉絲粿條湯	白飯	蔥爆豬肉片	螞蟻上樹	當季蔬菜	味噌豆腐鮮魚湯	當季水果	檸檬愛玉
8	二	小可頌、玄米奶茶	五穀飯	栗子燒雞	豆干炒豆芽菜	當季蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	古早味鹹米苔目
9	三	紅蘿蔔蘋果甜粥	什錦肉絲炒烏龍麵		當季蔬菜	下水湯	當季水果	杯子蛋糕、桂花茶	
10	四	國慶日放假							
11	五	日式春雨	糙米飯	金針菇炒肉絲	秋葵蒸蛋	當季蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	當季水果	奶酥吐司、牛奶
12	一	小米粥、蔥蛋	芝麻海苔飯	清蒸瓜仔肉	麵輪滷白菜	當季蔬菜	田園蔬菜湯	當季水果	百合紅棗銀耳湯
15	二	鮮奶南瓜饅頭、豆漿	燕麥飯	蠔油雞柳炒蘆筍	涼拌豆干絲	當季蔬菜	牛蒡排骨湯	當季水果	日式菇菇拉麵
16	三	瓠瓜鹹粥	鮭魚櫛瓜蛋炒飯		當季蔬菜	蘋果洋蔥雞湯	當季水果	法式吐司、桂圓紅棗茶	
17	四	水果穀片、鮮奶	藜麥飯	大黃瓜鑲肉	塔香百頁豆腐	當季蔬菜	金針香菇湯	當季水果	鍋燒雞絲麵
18	五	古早味米粉湯	紫米飯	南洋打拋豬	鳳梨麵筋	當季蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	冰糖雪梨
21	一	小餐包、鮮奶	白飯	古早味滷豬肉	三蔬燴豆腐	當季蔬菜	三色魚丸湯	當季水果	紫薯地瓜煎餅、麥茶
22	二	蔥花捲、米漿	蒜味肉羹飯				當季水果	芋頭米粉湯	
23	三	皮蛋瘦肉粥	芝麻海苔飯	青蔥蒸雞	金沙美人腿	當季蔬菜	莧菜叻仔魚湯	當季水果	古早味甜米糕
24	四	蒸地瓜、決明子茶	糙米飯	香煎鯛魚	蘑菇炒豌豆	當季蔬菜	巧達濃湯	當季水果	海燕窩凍
25	五	絲瓜麵線	五穀飯	筑前煮	海菜燴豆腐	當季蔬菜	蓮藕黑豆排骨湯	當季水果	紫薯地瓜圓甜湯
28	一	蜘蛛饅頭、黑豆漿	幽靈餛飩拌麵		當季蔬菜	巫婆湯	當季水果	吐司奶油酥餅、洛神花茶	
29	二	蔬菜湯餃	白飯	破布子蒸魚	紅蘿蔔炒蛋	當季蔬菜	醬瓜雞湯	當季水果	金瓜炒米粉
30	三	什錦菇菇雞茸粥	藜麥飯	彩蔬燴豬肉丸	蔥蛋	當季蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	紅豆湯圓
31	四	全麥吐司、鮮奶	燕麥飯	蜜汁烤小雞腿	鮮菇燴豆腐	當季蔬菜	薑絲蛤蜊湯	當季水果	起絲火腿吐司、玫瑰花茶

◎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。

