

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11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	
3	一	客家蘿蔔糕湯	糙米飯	蜜汁小棒腿	娃娃菜豆腐煲	番茄菇菇湯	當季蔬菜	當季水果	檸檬愛玉山粉圓
4	二	黑糖小饅頭、鮮奶	海苔芝麻飯	橙汁巴沙魚	醬油蒸蛋	黃豆芽雞湯	當季蔬菜	當季水果	麻油香菇栗子油飯
5	三	絲瓜鹹粥	瓜仔蛤蚧雞肉湯麵			當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶	
6	四	全麥吐司、牛奶	藜麥飯	破布子蒸鱸魚	茄汁豆皮	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	稻禾壽司、味噌湯
7	五	水煮蛋、麥茶	五穀飯	洋葱杏鮑菇炒雞柳	豆芽炒干絲	馬鈴薯南瓜濃湯	當季蔬菜	當季水果	冰糖水梨銀耳湯
10	一	時蔬冬粉湯	紫米飯	椒鹽鯛魚	毛豆炒玉米	海帶芽豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆薏仁湯
11	二	雞蛋吐司、鮮奶	海苔芝麻飯	三杯雞	高麗菜烘蛋	酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	古早味鹹米苔目湯
12	三	雞蓉蔬菜粥	吻仔魚時蔬蛋炒飯			蘋果洋葱雞湯	當季蔬菜	當季水果	紅豆吐司、洛神花茶
13	四	奶皇包、茉莉花茶	藜麥飯	南瓜燉雞肉	韭菜炒豆乾	薑絲蛤蚧湯	當季蔬菜	當季水果	蔥油餅、決明子茶
14	五	水煮玉米、牛奶	五穀飯	清蒸豆腐檸檬魚	三杯豆皮	大黃瓜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	黑糖豆花
17	一	紫菜蛋花麵線湯	糙米飯	蔥油燻雞	醬燒甜不辣黃帝豆	吻仔魚莧菜湯	當季蔬菜	當季水果	烤南瓜、牛奶
18	二	奶酥吐司、鮮奶	海苔芝麻飯	番茄魚片	水蓮炒蛋	白菜豆腐雞蛋湯	當季蔬菜	當季水果	馬鈴薯煎餅、紫蘇茶
19	三	南瓜魚片粥	大滷麵(雞肉絲、紅蘿蔔、乾香菇、黑木耳、大白菜、蛋)			當季蔬菜	當季水果	古早味蛋糕、玄米茶	
20	四	芋頭饅頭、牛奶	五穀飯	乾煎鯛魚片	九層塔煎蛋	蒜頭雞湯	當季蔬菜	當季水果	蒜香油蔥乾拌麵
21	五	蔥燒餅、黑豆漿	紫米飯	香菇炒雞	蜜汁豆乾	酸白菜鱸魚湯	當季蔬菜	當季水果	紅豆紫米湯
24	一	什錦雞絲麵	糙米飯	金針菇吻仔魚	白菜油	蘿蔔玉米湯	當季蔬菜	當季水果	柿餅、無花果茶
25	二	銀絲卷、鮮奶	海苔芝麻飯	味噌雞柳炒南瓜	紅燒豆腐	番茄雞蛋湯	當季蔬菜	當季水果	米粉羹
26	三	滑蛋菠菜粥	鮭魚奶油炊飯(鮭魚、紅蘿蔔、乾香菇、毛豆仁、菇菇)			玉米濃湯	當季蔬菜	當季水果	薑汁黑糖地瓜湯
27	四	蛋餅、米麩	藜麥飯	涼拌雞絲	金沙菇菇南瓜	油豆腐魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	玉米蛋燕麥粥
28	五	手工饅頭、豆漿	紫米飯	糖醋魚	塔香醬燒豆皮	柿餅雞湯	當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、麥茶

◎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。

餐點承辦人：

教保員 吳嘉琪

廚工：

王淑月

園長：

代理 張美嬋

