

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 4 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  |      |            |
| 1  | 二 | 水煮蛋、黑豆漿       | 芝麻海苔飯           | 雞肉草菇蒸冬瓜  | 番茄炒蛋    | 金針花肉絲湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 檸檬愛玉       |
| 2  | 三 | 古早味蛋糕、鮮奶      | 海苔鮮蔬飯糰、豆奶(戶外教學) |          |         |         |      | 當季水果 | 鮮蔬潤餅、麥茶    |
| 3  | 四 | 兒童節/清明節 連假    |                 |          |         |         |      |      |            |
| 4  | 五 |               |                 |          |         |         |      |      |            |
| 7  | 一 | 番茄、炒蛋、蒜香麵包、牛奶 | 燕麥飯             | 蒜泥白肉     | 干貝烤時蔬   | 田園南瓜雞湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 花生豆花       |
| 8  | 二 | 奶鹽金磚包、鮮奶      | 紫米飯             | 香菇蒸肉     | 櫛瓜烘蛋    | 紅蘿蔔蓮藕湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 紫菜餃子湯      |
| 9  | 三 | 海菜干貝粥         | 青醬野菇雞肉義大利麵      |          |         | 蘑菇巧達濃湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 杯子蛋糕、香柚茶   |
| 10 | 四 | 蒸地瓜、豆漿        | 白飯              | 香煎巴沙魚排   | 娃娃菜燴豆皮  | 牛蒡排骨燉湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 吐司披薩、無花果茶  |
| 11 | 五 | 筍絲麵線糊         | 糙米飯             | 韭菜花炒肉絲   | 鮮菇蒸豆腐   | 蔥雞湯     | 當季蔬菜 | 當季水果 | 冰糖紅棗銀耳湯    |
| 14 | 一 | 蔥燒餅、米漿        | 芝麻海苔飯           | 蜜汁小雞腿    | 三杯豆干杏鮑菇 | 翡翠銀魚羹   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 香蕉吐司派、牛奶   |
| 15 | 二 | 全麥吐司、鮮奶       | 五穀飯             | 裙帶菜炒肉片   | 紅蘿蔔蒸蛋   | 菇菇菠菜湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 時蔬乾拌麵      |
| 16 | 三 | 雞茸玉米燕麥粥       | 日式烏龍麵           |          |         |         | 當季蔬菜 | 當季水果 | 古早味炒米粉     |
| 17 | 四 | 銀絲卷、牛奶        | 紅糙米飯            | 鯛魚豆腐煲    | 起司蔬菜蛋捲  | 香菇韭菜肉絲湯 | 當季蔬菜 | 當季水果 | 蔥油餅、決明子茶   |
| 18 | 五 | 鍋燒雞絲麵         | 燕麥飯             | 豆輪滷豬肉    | 玉米滑蛋嫩豆腐 | 枸杞山藥排骨湯 | 當季蔬菜 | 當季水果 | 地瓜煎餅、桑葉茶   |
| 21 | 一 | 客家蘿蔔糕湯        | 白飯              | 甜蔥火爆雞丁   | 白菜滷     | 大頭菜排骨湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 綠豆薏仁湯      |
| 22 | 二 | 水果優格燕麥杯       | 藜麥飯             | 紅燒獅子頭    | 豆包炒三絲   | 紫菜蛋花湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 瓠瓜鹹粥       |
| 23 | 三 | 香菇虱目魚粥        | 沙茶什錦炒麵          |          |         | 竹筍貢丸湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 紅豆沙糯米卷、桂花茶 |
| 24 | 四 | 紅豆包、十穀奶       | 紫米飯             | 蘋果糖醋鱸魚   | 蔥燒板豆腐   | 什錦草菇湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 蘋果小米粥      |
| 25 | 五 | 海苔豆腐細麵        | 五穀飯             | 竹筍炒肉絲    | 塔香吻仔魚煎蛋 | 鳳梨苦瓜雞湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 椰糖南瓜甜湯     |
| 28 | 一 | 筍香肉包、豆漿       | 芝麻海苔飯           | 五彩雞柳     | 麻婆豆腐    | 蔥花菇魚片湯  | 當季蔬菜 | 當季水果 | 海燕窩凍       |
| 29 | 二 | 馬鈴薯泥、牛奶       | 藜麥飯             | 醬燒金針菇豬肉捲 | 金沙筍白筍   | 日式味噌湯   | 當季蔬菜 | 當季水果 | 什錦麵疙瘩      |
| 30 | 三 | 長豆肉末鹹粥        | 鮮蔬豬柳燴飯          |          |         | 義式番茄蔬菜湯 | 當季蔬菜 | 當季水果 | 法式吐司、洛神花茶  |

◎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！

◎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。

