

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 12 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	
2	一	蛋餅、豆漿	芝麻海苔飯	醬燒洋蔥雞肉	韭菜花炒豆干絲	當季蔬菜	薑絲蛤蜊湯	當季水果	百合蓮子湯
3	二	銀絲捲、鮮奶	燕麥飯	蒜烤鯛魚	紅蘿蔔絲蒸蛋	當季蔬菜	蘆筍排骨湯	當季水果	絲瓜瘦肉粥
4	三	雞蓉玉米燕麥粥	味噌牛奶拉麵					當季水果	杯子蛋糕、牛奶
5	四	鮮奶饅頭、十穀飲	白飯	鹽烤里肌肉	三杯板豆腐	當季蔬菜	蘋果洋蔥雞湯	當季水果	蔥油餅、玄米茶
6	五	日式烏龍湯麵	紫米飯	蒼蠅頭	豆干炒三絲	當季蔬菜	翡翠吻仔魚羹	當季水果	薑汁地瓜湯
9	一	玉米濃湯湯餃	糙米飯	蠔油雞柳炒蘆筍	紅蘿蔔蔥蛋	當季蔬菜	養生菌菇湯	當季水果	蘿蔔絲餅、麥茶
10	二	火腿蛋吐司、鮮奶	芝麻海苔飯	破布子蒸魚	塔香烘蛋	當季蔬菜	金針花肉絲湯	當季水果	白菜肉絲年糕湯
11	三	紅蘿蔔滑蛋粥	菇菇肉絲蛋炒飯			當季蔬菜	冬瓜排骨酥湯	當季水果	枸杞冰糖雪梨湯
12	四	飯糰、豆漿	五穀飯	冬瓜滷豬肉	金沙百頁豆腐	當季蔬菜	柿餅雞湯	當季水果	家常炒米粉
13	五	什錦冬粉湯	藜麥飯	焗烤雞肉櫛瓜	菜心炒肉絲	當季蔬菜	法式蘑菇濃湯	當季水果	鮭魚三明治、決明子茶
16	一	小籠包、鮮奶	胚芽米飯	香煎巴沙魚	滷油豆腐海帶	當季蔬菜	野菇白菜湯	當季水果	八寶粥
17	二	蒸地瓜、米麩	小米飯	大黃瓜封肉	螞蟻上樹	當季蔬菜	海帶芽豆腐湯	當季水果	米粉羹
18	三	鮮蔬鮭魚粥	蕃茄蘑菇肉醬義大利麵			當季蔬菜	北海道濃湯	當季水果	紫薯西米露
19	四	蔥花捲、牛奶	燕麥飯	甜椒炒肉絲	香煎雞蛋豆腐	當季蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	當季水果	吐司披薩、桂圓紅棗茶
20	五	鍋燒意麵	糙米飯	三杯雞	南瓜豆腐百燴	當季蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	白玉丸子燒仙草
23	一	蘿蔔糕、麥茶	白飯	白菜豬肉炒胡麻醬	腐竹粉絲煲	當季蔬菜	大黃瓜貢丸湯	當季水果	蒜香雕魚湯麵
24	二	古早味蛋糕、鮮奶	芝麻海苔飯	紅燒魚片	滑蛋燴雙菇	當季蔬菜	長年菜湯	當季水果	瓠瓜鹹粥
25	三	北歐聖誕牛奶粥	法棍	烤雞翅	烤薯塊佐番茄肉醬	當季蔬菜	義式蔬菜湯	當季水果	手工餅乾、柚子茶
26	四	水煮蛋、米漿	五穀飯	洋蔥照燒豬柳	金沙茭白筍	當季蔬菜	牛蒡排骨湯	當季水果	關東煮
27	五	芋頭米粉湯	小米飯	肉末蒸冬瓜	海帶絲炒豆干	當季蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	什錦麵線煎、桂花茶
30	一	藍莓牛奶燕麥	藜麥飯	醬燒麵腸肉絲	番茄炒蛋	當季蔬菜	山藥香菇雞湯	當季水果	奶酥吐司、無花果茶
31	二	鮮奶五穀饅頭、黑豆漿	海菜吻仔魚燉飯		椒鹽豆皮四季豆	當季蔬菜	栗子南瓜濃湯	當季水果	古早味切仔麵

◎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。

