

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 3 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		
3	一	鹹豆漿	芝麻海苔飯	肉片炒菜心	麻婆豆腐	海菜銀魚羹	當季蔬菜	當季水果	地瓜紅豆湯
4	二	奶酥吐司、鮮奶	五穀飯	三杯雞	小黃瓜炒百頁	番茄金針菇湯	當季蔬菜	當季水果	蘿蔔絲煎餅、麥茶
5	三	山藥瘦肉粥	時蔬滑蛋蝦仁燴飯			酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
6	四	水煮玉米、牛奶	糙米飯	味噌烤鮭魚	彩椒豆干	洋蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	什錦湯餃
7	五	客家蘿蔔糕湯	燕麥飯	香菇蒸肉	蔥爆麵腸	田園蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	銀耳百合蓮子湯
10	一	饅頭夾蛋、豆漿	紅糙米飯	香煎豬排	蘑菇蒸蛋	鮮魚豆腐味噌湯	當季蔬菜	當季水果	奶香蘋果餅、玄米茶
11	二	芝麻包、鮮奶	藜麥飯	時蔬蒸雞腿	雙菇燴豆腐	大黃瓜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	麵線羹
12	三	蘋果小米粥	什錦肉絲炒米粉			白菜貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	紫薯西米露
13	四	銀絲卷、糙米奶	五穀飯	茄汁雕魚片	金沙杏鮑菇	海帶芽蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	湯包、蘿蔔湯
14	五	古早味米粉湯	白飯	蔥爆豬肉	白菜滷	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	紅棗桂圓糯米粥
17	一	鮮蔬餛飩湯	芝麻海苔飯	金針菇炒雞絲	糖醋干絲甜不辣	青菜豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	小波羅、決明子茶
18	二	果醬吐司、鮮奶	糙米飯	匈牙利蔬菜燉肉	紅蘿蔔炒蛋	酪梨濃湯	當季蔬菜	當季水果	關東煮
19	三	百合枸杞雞茸粥	叻仔魚花椰菜蛋炒飯			蘿蔔紫菜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	烤餅乾、桂花茶
20	四	鮮奶南瓜饅頭、黑豆漿	燕麥飯	醬燒冬瓜豬肉	香煎茄子餅	玉米雞湯	當季蔬菜	當季水果	筍白筍香菇粥
21	五	什錦冬粉湯	五穀飯	橙香巴沙魚排	海帶絲炒豆干	麻油蔬菜肉片湯	當季蔬菜	當季水果	葡萄吐司、牛奶
24	一	蛋餅、米麩	白飯	四季豆拌肉絲	娃娃菜燴魚丸	香菇竹筍雞湯	當季蔬菜	當季水果	燒仙草甜湯
25	二	雞蛋吐司、十穀奶	藜麥飯	照燒雞排	銀芽炒豆包	油豆腐魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	壽司、味噌湯
26	三	海菜叻仔魚粥	古早味香菇肉羹麵			當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、桂圓紅棗茶	
27	四	玉米脆片、鮮奶	紅糙米飯	清蒸鱸魚	雪裡紅炒肉末	黃豆芽番茄排骨湯	當季蔬菜	當季水果	珍珠丸、枸杞茶
28	五	絲瓜麵線	紫米飯	打拋茄子豬	和風柴魚豆腐	蛤蜊冬瓜湯	當季蔬菜	當季水果	牛奶綠豆薏仁湯
31	一	蔬菜雞蛋飯糰、米漿	燕麥飯	南瓜粉蒸肉	叻仔魚煎蛋	玉米濃湯	當季蔬菜	當季水果	港式生煎包、無花果茶

◎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。

