

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 8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	四	黑糖饅頭、豆漿	白飯	洋蔥炒雞柳	紅燒豆腐	當季蔬菜	翡翠吻仔魚羹	當季水果	魚丸米粉湯
2	五	古早味蘿蔔糕湯	胚芽米飯	香煎鯛魚	麵輪滷白菜	當季蔬菜	青菜豆腐湯湯	當季水果	鮭魚三明治、豆漿
5	一	雞茸玉米粥	五穀飯	馬鈴薯燉肉	紅蘿蔔炒蛋	當季蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	綠豆西米露
6	二	果醬吐司、牛奶	水餃			當季蔬菜	酸辣湯	當季水果	南瓜小米粥
7	三	鍋燒雞絲麵	地瓜飯	冬瓜蒸肉片	蛋酥金針菇	當季蔬菜	蒜頭雞湯	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
8	四	奶皇包、鮮奶	紫米飯	五蔬果炒雞丁	麻婆豆腐	當季蔬菜	佛手瓜排骨湯	當季水果	清燉越式米粉湯
9	五	清粥小菜	芝麻海苔飯	蒜烤鯛魚	櫛瓜烘蛋	當季蔬菜	法式洋蔥湯	當季水果	烤餅乾、茉莉花茶
12	一	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	塔香豬肉炒杏鮑菇	日式蒸蛋	當季蔬菜	海帶芽蛋花湯	當季水果	奶酥吐司、牛奶
13	二	水果麥片、鮮奶	白醬菇菇雞肉義大利麵			當季蔬菜	蘑菇濃湯	當季水果	瓠瓜鹹粥
14	三	什錦冬粉湯	燕麥飯	香煎豬排	木耳炒三絲	當季蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	粉圓豆花
15	四	芋頭饅頭、豆漿	白飯	絲瓜蛤蜊	螞蟻上樹	當季蔬菜	香菇雞湯	當季水果	日式烏龍麵
16	五	小肉包、麥茶	五穀飯	南瓜蒸魚片	三杯油豆腐	當季蔬菜	海菜吻仔魚羹	當季水果	吐司披薩、洛神花茶
19	一	莧菜吻仔魚粥	糙米飯	打拋茄子豬	涼拌豆干絲	當季蔬菜	玉米排骨湯	當季水果	檸檬愛玉
20	二	蒸地瓜、決明子茶	雞肉咖哩飯			當季蔬菜	田園蔬菜湯	當季水果	壽司、味噌湯
21	三	客家板條湯	紫米飯	香菇蒸肉	玉米滑蛋	當季蔬菜	玉米濃湯	當季水果	小波蘿、甜薰衣草茶
22	四	紅豆吐司、鮮奶	燕麥飯	紅燒冬瓜豬	豆皮炒大黃瓜	當季蔬菜	鮮蔬菌菇湯	當季水果	鮮魚絲瓜麵線
23	五	紫菜餛飩湯	芝麻海苔飯	鳳梨烤魚	肉末豆角	當季蔬菜	牛蒡雞湯	當季水果	起酥蘋果派、桂花茶
26	一	絲瓜干貝粥	糙米飯	滷小雞腿	海菜繪豆腐	當季蔬菜	鳳梨苦瓜湯	當季水果	杏仁豆腐甜湯
27	二	銀絲卷、牛奶	櫛瓜豬肉炒烏龍麵			當季蔬菜	青菜豆腐湯	當季水果	什錦糙米粥
28	三	菇菇雞絲麵	芝麻海苔飯	蒜泥白肉	金沙南瓜	當季蔬菜	四神湯	當季水果	蔥油餅、紅棗枸杞茶
29	四	鮮奶吐司、優酪乳	白飯	糖醋雞丁	蒜香烤什錦菇	當季蔬菜	竹筍排骨湯	當季水果	酸辣湯餃
30	五	蛋餅、豆漿	五穀飯	橙汁紙包魚	蠔油豆干丁燒	當季蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	起司餐包、麥茶

◎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。

