

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 2 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
3	一	魚丸米粉	白飯	蒜泥白肉	菜心炒蛋	當季蔬菜	香菇雞湯	當季水果	乳酪小麵包、無花果茶
4	二	紅豆吐司、鮮奶	五穀飯	香煎鯛魚	滑蛋燴雙菇	當季蔬菜	榨菜肉絲湯	當季水果	絲瓜麵線
5	三	玉米燕麥牛奶粥	什錦肉絲炒麵			當季蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
6	四	火腿蛋三明治、牛奶	糙米飯	照燒小雞腿	韭菜花炒豆皮	當季蔬菜	日式味噌湯	當季水果	金瓜炒米粉
7	五	番茄五彩鮮蔬拉麵	燕麥飯	紅燒冬瓜豬	螞蟻上樹	當季蔬菜	金針花肉絲湯	當季水果	黑糖粉圓豆花
8	六	小籠包、米麩	紫米飯	蒼蠅頭	蟹肉棒蒸豆腐	當季蔬菜	芹菜貢丸湯	當季水果	吻仔魚莧菜粥
10	一	蛋餅、豆漿	紅糙米飯	糖醋里肌肉	金沙四季豆	當季蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	地瓜紅豆湯
11	二	古早味蛋糕、鮮奶	藜麥飯	蒜烤雞肉櫛瓜	醬燒豆包	當季蔬菜	牛蒡排骨湯	當季水果	稻禾壽司、味噌湯
12	三	南瓜雞茸粥	水餃			當季蔬菜	酸辣湯	當季水果	桂花釀元宵
13	四	銀絲捲、牛奶	五穀飯	紙包巴沙魚	海帶絲炒豆干絲	當季蔬菜	玉米濃湯	當季水果	沙茶肉羹麵
14	五	鍋燒冬粉	糙米飯	青椒炒肉絲	雪蓮子麵筋	當季蔬菜	蒜頭雞湯	當季水果	香蕉鬆餅、枸杞紅棗茶
17	一	飯糰、豆漿	白飯	蒸奶油蒜香比目魚	香蔥菜脯蛋	當季蔬菜	田園蔬菜湯	當季水果	日式蕎麥湯麵
18	二	水果穀片、鮮奶	紅糙米飯	香菇肉絲炒豆苗	百頁豆腐炒三絲	當季蔬菜	筍白筍丸子羹	當季水果	蔥油餅、麥茶
19	三	瓠瓜肉絲鹹粥	焗烤奶油蘑菇雞肉通心麵			當季蔬菜	羅宋湯	當季水果	奶酥吐司、玄米茶
20	四	蛋沙拉三明治、牛奶	糙米飯	絲瓜蛤蜊	紅蘿蔔絲蛋餅	當季蔬菜	蘋果洋蔥雞湯	當季水果	香菇米粉湯
21	五	紫菜餛飩湯	紫米飯	梅干扣肉	翡翠豆腐煲	當季蔬菜	番茄黃豆芽湯	當季水果	小波羅麵包、桂花茶
24	一	水煮蛋、米漿	古早味肉燥飯		腐竹炒大黃瓜	當季蔬菜	冬瓜排骨湯	當季水果	冰糖雪梨甜湯
25	二	蒸地瓜、鮮奶	藜麥飯	醬燒雞丁	秋葵蒸蛋	當季蔬菜	海帶芽吻仔魚湯	當季水果	古早味米粉羹
26	三	香菇滑蛋粥	馬鈴薯蘋果咖喱飯			當季蔬菜	野菇白菜湯	當季水果	法式吐司、決明子茶
27	四	櫛瓜烘蛋、黑豆漿	糙米飯	泰式檸檬魚	雞蛋燴豆腐	當季蔬菜	薑絲蛤蜊湯	當季水果	什錦炒河粉
28	五	二二八放假一天							

◎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。

