

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 6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		水果類
3	鮮奶南瓜饅頭、牛奶	番茄豬肉湯麵				當季蔬菜	當季水果	秋葵雞肉粥
4	滑蛋雞絲麵	白飯	香煎鯛魚	櫛瓜炒蛋	羅宋湯	當季蔬菜	當季水果	果香水晶粽
5	全麥吐司、鮮奶	五穀飯	糖醋雞丁	大黃瓜燴麵筋	竹筍排骨湯	當季蔬菜	當季水果	海苔餛飩湯
6	香菇竹筍瘦肉粥	糙米飯	菜豆炒肉絲	香煎茄子餅	田園蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	鮮蔬耳朵湯麵
7	地瓜包粽、桑葉茶	野薑花粽			冬瓜蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	艾草千層糕、無花果茶
10	一	端午節放假一天						
11	南瓜小米粥	燕麥飯	洋蔥鮮菇燒豬柳	玉米蒸蛋	香菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	莧菜叻仔魚麵線
12	小籠包、黑豆漿	白醬鮮菇雞肉筆管麵			菠菜豆腐冷湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、甜薰衣草茶
13	絲瓜冬粉湯	藜麥飯	蒜炒豬肉	醬燒茄子豆腐	大頭菜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	紫薯紅豆湯
14	蒸地瓜、決明子茶	芝麻海苔飯	鳳梨烤魚	金沙南瓜	蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	香煎蘿蔔糕、枸杞茶
17	蛋餅、米漿	紫米飯	泰式打拋茄子豬	橙汁櫛瓜豆干絲	青菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	關東煮
18	海帶叻仔魚粥	糙米飯	冬瓜滷五花肉	蠔油香菇豆包	番茄豆芽湯	當季蔬菜	當季水果	百合紅棗銀耳羹
19	銀絲卷、鮮奶	藜麥飯	雞柳蒸豆腐	糖醋干絲甜不辣	蔭鳳梨苦瓜湯	當季蔬菜	當季水果	鍋燒冬粉
20	小飯糰、豆漿	水餃			貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	瓠瓜煎餅、桂花茶
21	蘋果地瓜粥	白飯	樹子蒸巴沙魚	九層塔煎蛋	栗子香菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	雞蛋吐司、牛奶
24	芝麻包、麥茶	五穀飯	筍絲控肉	黑輪炒大黃瓜	日式油豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	榨菜肉絲湯麵
25	什錦魚片粥	肉圓			仙草蕈菇湯	當季蔬菜	當季水果	薯泥沙拉口袋吐司、麥茶
26	鮮奶油三明治、牛奶	紫米飯	南瓜燉肉	豆芽炒素絲	蓮藕排骨湯	當季蔬菜	當季水果	古早味米粉羹
27	瓠瓜麵線	糙米飯	四季豆炒肉末	瓠瓜炒豆干	鱸魚豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	小波蘿、茉莉花茶
28	水果麥片、鮮奶	蘋果雞肉咖哩飯			大黃瓜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	黑糖粉圓豆花

◎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。



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 6 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		水果類	
3	鮮奶南瓜饅頭、牛奶	番茄豬肉湯麵			當季蔬菜	當季水果	秋葵雞肉粥		
4	滑蛋雞絲麵	白飯	香煎鯛魚	櫛瓜炒蛋	羅宋湯	當季蔬菜	當季水果	★ 果香水晶粽	
5	全麥吐司、鮮奶	五穀飯	糖醋雞丁	大黃瓜燴魚丸	竹筍排骨湯	當季蔬菜	當季水果	海苔餛飩湯	
6	香菇竹筍瘦肉粥	糙米飯	菜豆炒肉絲	三杯茄子豆腐	田園蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	鮮蔬耳朵湯麵	
7	★ 地瓜包粽、桑葉茶	★	野薑花粽		冬瓜蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	艾草千層糕、無花果茶	
10	一	端午節放假一天							
11	二	南瓜小米粥	燕麥飯	洋蔥鮮菇燒豬柳	玉米蒸蛋	香菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	莧菜吻仔魚麵線
12	三	小籠包、黑豆漿	白醬菇菇雞肉筆管麵			菠菜豆腐冷湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕 甜薰衣草茶
13	四	絲瓜冬粉湯	藜麥飯	蒜炒豬肉	蠔油菇菇豆包	大頭菜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	紫薯紅豆湯
14	五	蒸地瓜、決明子茶	芝麻海苔飯	鳳梨烤魚	金沙南瓜	蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	香煎蘿蔔糕、枸杞茶
17	一	蛋餅、米漿	紫米飯	泰式打拋茄子豬	橙汁櫛瓜豆干絲	青菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	關東煮
18	二	海帶吻仔魚粥	糙米飯	冬瓜滷五花肉	醬燒茄子豆腐	番茄豆芽湯	當季蔬菜	當季水果	百合紅棗銀耳羹
19	三	銀絲卷、鮮奶	藜麥飯	雞柳蒸豆腐	糖醋干絲甜不辣	蔭鳳梨苦瓜湯	當季蔬菜	當季水果	瓠瓜煎餅、桂花茶
20	四	★ 小飯糰、豆漿	水餃			貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	鍋燒冬粉
21	五	蘋果地瓜粥	白飯	樹子蒸巴沙魚	九層塔煎蛋	栗子香菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	雞蛋吐司 牛奶
24	一	芝麻包、麥茶	五穀飯	筍絲控肉	黑輪炒大黃瓜	日式油豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	榨菜肉絲湯麵
25	二	什錦魚片粥	芝麻海苔飯	雞絲涼拌小黃瓜	茄子烘蛋	仙草蕈菇湯	當季蔬菜	當季水果	★ 薯泥沙拉口袋吐司 麥茶
26	三	★ 冰心三明治、牛奶	紫米飯	南瓜燉肉	豆芽炒豆包	蓮藕排骨湯	當季蔬菜	當季水果	古早味米粉羹
27	四	瓠瓜麵線	糙米飯	四季豆炒肉末	瓠瓜炒豆干	鱸魚豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	小波蘿、茉莉花茶
28	五	水果麥片、鮮奶	蘋果雞肉咖哩飯			★ 大黃瓜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	黑糖粉圓豆花

◎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。

