

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	
2	一	客家蘿蔔糕湯	芝麻海苔飯	娃娃菜燉肉	古早味菜脯蛋	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	檸檬愛玉
3	二	芋頭小饅頭、米漿	糙米飯	清蒸大比目魚	醬燒豆皮菇菇	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	蔥抓餅、決明子茶
4	三	瓠瓜鹹粥	蒜香蛤蜊豚骨拉麵				當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、牛奶
5	四	紅豆吐司、鮮奶	燕麥飯	紅燒獅子頭	豆干絲炒豆芽	香菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、無花果茶
6	五	莧菜米線湯	紫米飯	醬油蒸雞腿	蛋香櫛瓜	海帶排骨湯	當季蔬菜	當季水果	海燕窩山粉圓
9	一	青菜餛飩湯	白飯	蒜香魚片	紅蘿蔔蒸蛋	黃豆芽排骨湯	當季蔬菜	當季水果	仙草甜湯
10	二	鮮奶南瓜饅頭、豆漿	糙米飯	竹筍炒肉絲	金沙絲瓜	莧菜吻仔魚湯	當季蔬菜	當季水果	香煎蘿蔔糕、麥茶
11	三	栗子地瓜小米粥	雙菇滑蛋豬肉燴飯			蘑菇南瓜濃湯	當季蔬菜	當季水果	冰糖銀耳蓮子湯
12	四	全麥吐司、鮮奶	藜麥飯	雞柳炒蘆筍	滑蛋燴雙菇	日式味噌湯	當季蔬菜	當季水果	古早味米粉羹
13	五	滑蛋什錦冬粉湯	紅糙米飯	麵輪紅燒肉	芹菜炒豆乾	蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	法式吐司、桂圓紅棗茶
16	一	水煮蛋、米麩	芝麻海苔飯	蔥爆肉絲	豆干炒甜豆	筍白筍排骨湯	當季蔬菜	當季水果	綠豆薏仁湯
17	二	銀絲卷、黑豆漿	糙米飯	嫩煎雞胸肉	蔥燒豆包金針菇	青菜豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	壽司、枸杞茶
18	三	南瓜玉米藜麥粥	鮮蔬鮭魚蛋炒飯			玉米濃湯	當季蔬菜	當季水果	黑糖粉圓豆花
19	四	蒸地瓜、鮮奶	燕麥飯	肉末醬茄子	蔥花蛋	番茄蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	古早油蔥乾拌麵
20	五	鍋燒雞絲麵	紫米飯	梅干扣肉	花蓮豆炒百頁豆腐	薑絲蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	古早味蛋糕、洛神花茶
23	一	小籠湯包、麥茶	白飯	大黃瓜炒肉片	鷹嘴豆麵筋	竹筍排骨湯	當季蔬菜	當季水果	雞蛋吐司、桂圓茶
24	二	水果穀片、鮮奶	糙米飯	蒜烤鯛魚	九層塔煎蛋	牛蒡菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	金瓜炒米粉
25	三	鮮魚燕麥粥	水餃			酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	地瓜QQ甜湯
26	四	果醬吐司、牛奶	藜麥飯	四季豆炒肉末	玉米蝦仁起司蛋	白菜菌菇湯	當季蔬菜	當季水果	虱目魚肚粥
27	五	古早味粿仔湯	紅糙米飯	椒鹽蒜子雞丁	木耳炒三絲	大黃瓜貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	芒果椰漿西米露
30	一	水煮玉米、玄米茶	芝麻海苔飯	蒜泥白肉	紅燒板豆腐	山藥排骨湯	當季蔬菜	當季水果	什錦意麵

◎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！

◎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。

