

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 9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	
2	一	鹹豆漿	五穀飯	紅燒鯛魚	金針菇蒸豆腐	當季蔬菜	山藥排骨湯	當季水果	椰香西米露
3	二	黑糖饅頭、米麩	胚芽米飯	蔥爆肉片	番茄炒蛋	當季蔬菜	大黃瓜魚丸湯	當季水果	清燉越式米粉湯
4	三	地瓜吻仔魚粥	番茄肉醬貝殼麵		當季蔬菜	羅宋湯	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶	
5	四	火腿蛋吐司、鮮奶	糙米飯	清蒸獅子頭	三杯豆干麵腸	當季蔬菜	鮭魚味增湯	當季水果	玉米瘦肉粥
6	五	番茄菇菇細麵	地瓜飯	米仔麩雞丁	涼拌皮蛋豆腐	當季蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	仙草甜湯
9	一	玉米蛋餅、決明子茶	白飯	南瓜咖喱豬	高麗菜烘蛋	當季蔬菜	薑絲冬瓜湯	當季水果	奶酥吐司、麥茶
10	二	鮮奶甜心捲、豆漿	芝麻海苔飯	糖醋魚片	黃金玉米炒肉末	當季蔬菜	榨菜肉絲湯	當季水果	三色涼麵
11	三	香菇竹筍鹹粥	紅燒青江菜豬肉湯麵					當季水果	米蛋糕、牛奶
12	四	水果麥片、鮮奶	紫米飯	焗烤鮮蔬雞肉	紅燒雞蛋豆腐	當季蔬菜	馬鈴薯濃湯	當季水果	鮭魚海苔飯糰、玄米茶
13	五	什錦冬粉湯	燕麥飯	香煎豬排	秋葵蒸蛋	當季蔬菜	金針花香菇豆芽湯	當季水果	百香果山粉圓
16	一	紫菜餛飩湯	中秋烤肉			竹筍排骨湯	當季水果	米月餅	
17	二	中秋節放假1天							
18	三	鮮蔬鮭魚粥	野菇雞肉炊飯		當季蔬菜	義式番茄蔬菜湯	當季水果	紫薯米餅、洛神花茶	
19	四	饅頭夾蛋、豆漿	糙米飯	日式蔬菜燉肉	茶葉蛋	當季蔬菜	酸菜結湯	當季水果	紅豆紫米粥
20	五	魚丸米粉湯	五穀飯	香煎大比目魚	豆皮炒韭菜花	當季蔬菜	香菇雞湯	當季水果	馬鈴薯烘蛋、桂花茶
23	一	客家蘿蔔糕湯	胚芽米飯	青椒炒肉絲	麻婆豆腐	當季蔬菜	栗子南瓜排骨湯	當季水果	黑糖粉條
24	二	蒸地瓜、鮮奶	芝麻海苔飯	三杯雞	豆干炒豆芽菜	當季蔬菜	泰式蔬菜湯	當季水果	雙菇雞絲麵
25	三	紅蘿蔔滑蛋粥	豬肉蛋炒飯		當季蔬菜	紫菜蛋花湯	當季水果	米布丁	
26	四	米香粒優格	地瓜飯	金汁巴沙魚	蛋煎櫛瓜	當季蔬菜	洋蔥雞湯	當季水果	蘿蔔絲餅、決明子茶
27	五	海苔豆腐麵線	豆干香菇肉燥飯		當季蔬菜	蘿蔔排骨湯	當季水果	珍珠丸子、桂圓紅棗茶	
30	一	芋泥包、米漿	白飯	醬燒竹筍雞	蔥蛋	當季蔬菜	酸白菜肉片湯	當季水果	綠豆米苔目

◎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。

