

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	湯品	蔬菜類	水果類		
1	珍珠丸、黑豆漿	藜麥飯	彩椒糖醋魚片	蒜蓉蒸豆腐	蓮藕排骨湯	當季蔬菜	當季水果	紅豆吐司、紫蘇茶
2	鮮奶南瓜饅頭、牛奶	白飯	泰式打拋豬	秋葵炒蛋	青菜豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	炒米粉
3	紅蘿蔔滑蛋粥		紅醬菇菇雞肉貝殼麵		南瓜濃湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
4	果醬吐司、鮮奶	燕麥飯	桂竹筍炒肉絲	水蓮炒豆乾	番茄魚片湯	當季蔬菜	當季水果	古早味鹹米苔目
5	什錦越式河粉湯	五穀飯	冬瓜滷肉	古早味菜脯蛋	鳳梨雞湯	當季蔬菜	當季水果	椰香西米露
8	馬鈴薯玉米濃湯	糙米飯	清蒸鱸魚	麻婆豆腐	榨菜肉絲湯	當季蔬菜	當季水果	小餐包、決明子茶
9	奶黃包、米漿	地瓜飯	蔥爆雞柳	紅蘿蔔蒸蛋	黃豆芽排骨湯	當季蔬菜	當季水果	古早味油飯
10	清粥小菜		肉絲蛋炒飯		蘿蔔貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	冬瓜山粉圓
11	雞蛋吐司、鮮奶	紫米飯	蒸瓜仔肉	白菜燴空心豆乾	冬瓜蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	蔥燒餅、麥茶
12	枸杞絲瓜麵線	五穀飯	香煎豬排	金針菇炒豆包	蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	薏仁綠豆湯
15	蒸地瓜、豆漿	藜麥飯	蒜香魚片	乾煎雞蛋豆腐	海菜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	仙草地瓜圓甜湯
16	黑糖小饅頭、牛奶	白飯	洋蔥燒雞腿	毛豆炒玉米	山藥排骨湯	當季蔬菜	當季水果	番茄雞蛋意麵
17	鮮蔬叻仔魚粥		古早味香菇肉羹湯麵			當季蔬菜	當季水果	香蕉煎餅、玄米茶
18	全麥吐司、鮮奶	糙米飯	紅燒豬肉炒時蔬	豆豉醬香煎豆乾	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	玉米雞蓉粥
19	什錦冬粉湯	燕麥飯	古早味滷肉	滑蛋大黃瓜	蘋果紅棗雞湯	當季蔬菜	當季水果	百香檸檬愛玉
22	青菜餛飩湯	胚芽米飯	肉末醬茄子	涼拌豆干絲	鮮蔬菌菇湯	當季蔬菜	當季水果	百合紅棗銀耳羹
23	鮮奶小饅頭、牛奶	地瓜飯	西京燒烤魚	紅燒油豆腐	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	蔥抓餅、洛神花茶
24	香菇瓠瓜鹹粥		日式咖哩雞肉飯		味噌豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	蓮子薏仁湯
25	奶酥吐司、鮮奶	紫米飯	塔香肉絲	番茄燒豆皮	海帶芽排骨湯	當季蔬菜	當季水果	田園蔬菜糙米粥
26	滑蛋雞絲麵	白飯	蒜泥白肉	高麗菜烘蛋	酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	古早味蛋糕、冬瓜茶
29	蒸餃、豆漿	胚芽米飯	魚片蒸豆腐	木須炒蛋	香菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	桂圓紅豆紫米粥
30	南瓜鮮奶燕麥粥	藜麥飯	蔥油手撕雞	菌菇豆腐煲	呱呱排骨湯	當季蔬菜	當季水果	玉米蛋三明治、牛奶

◎本園餐點使用國產豬肉，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、含麸質之穀物、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。

