

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 11 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
1	五	清麵線羹	五穀飯	櫛瓜蒸肉	翡翠豆腐煲	當季蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	當季水果	法式吐司、水果茶
4	一	紫菜蛋花雲吞湯	紫米飯	味噌醬燒雞	彩椒炒豆干	當季蔬菜	日式蘿蔔肉片湯	當季水果	烤南瓜、牛奶
5	二	饅頭起司蛋、豆漿	沙茶什錦肉絲炒烏龍			當季蔬菜	山藥枸杞雞湯	當季水果	古早味米粉羹
6	三	筍絲干貝粥	紅糙米飯	蒜泥白肉	醬燒豆包	當季蔬菜	青木瓜排骨湯	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶
7	四	奶皇包、鮮奶	糙米飯	檸檬烤鯛魚	三色蛋	當季蔬菜	榨菜肉絲湯	當季水果	蘋果洋蔥雞粥
8	五	蒜香鯛魚湯麵	白飯	醬燒金針菇豬肉捲	蟹肉棒蒸豆腐	當季蔬菜	番茄菇菇湯	當季水果	芝麻鮮奶酪
11	一	十穀燕麥牛奶	藜麥飯	香滷棒棒腿	大黃瓜炒百頁	當季蔬菜	魚丸油豆腐湯	當季水果	蒸地瓜、桂花茶
12	二	芋頭饅頭、米麩	古早味割稻飯			當季蔬菜	柿餅雞湯	當季水果	客家炒板條
13	三	小米地瓜粥	燕麥飯	魚片粉蒸肉	鷹嘴豆炒麵筋	當季蔬菜	蓮藕排骨湯	當季水果	燒粿角、玄米茶
14	四	果醬吐司、鮮奶	古早味肉燥飯		塔香雞蛋豆腐	當季蔬菜	白菜蛋花湯	當季水果	飯糰DIY、米漿
15	五	魚丸冬粉	胚芽米飯	奶油菠菜燉雞	玉米烘蛋	當季蔬菜	羅宋湯	當季水果	椰香西米露
18	一	清粥小菜	紫米飯	香煎肉排	韭菜花炒豆皮	當季蔬菜	翡翠吻仔魚湯	當季水果	柿餅、麥茶
19	二	黑糖饅頭、鮮奶	奶油鮭魚貝殼麵			當季蔬菜	玉米濃湯	當季水果	紅糙米薏仁粥
20	三	吻仔魚玉米粥	糙米飯	馬鈴薯燉肉	三杯油豆腐	當季蔬菜	海菜貢丸湯	當季水果	栗子紅豆湯
21	四	奶香手撕包、牛奶	藜麥飯	南瓜栗子燒雞	醬油蒸蛋	當季蔬菜	牛蒡排骨湯	當季水果	稻禾壽司、味噌湯
22	五	清燉越式米粉湯	芝麻海苔飯	打拋茄子豬	烤起司豆腐	當季蔬菜	田園蔬菜湯	當季水果	黑糖花生豆花
25	一	小籠包、豆漿	紅糙米飯	糖醋雞柳	毛豆炒豆干	當季蔬菜	磨菇南瓜濃湯	當季水果	小波羅麵包、洛神花茶
26	二	水果穀片、鮮奶	水餃			當季蔬菜	酸辣湯	當季水果	桂圓小米粥
27	三	菠菜瘦肉粥	五穀飯	竹筍炒肉絲	白菜滷	當季蔬菜	雞茸玉米羹	當季水果	茶葉蛋、桂圓紅棗茶
28	四	雞蛋吐司、牛奶	糙米飯	香煎比目魚	金沙四季豆	當季蔬菜	大黃瓜排骨湯	當季水果	客家鹹湯圓
29	五	鮮蔬粿仔湯	白飯	檸香黃豆芽蒸肉片	九層塔煎蛋	當季蔬菜	鳳梨香菇雞湯	當季水果	起司馬鈴薯煎餅、菊花茶

◎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。

