

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)

115 年 4 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	三	鮮蔬雞蛋燕麥粥	胚芽米飯	雞腿肉草菇蒸冬瓜	紅燒油豆腐	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、鮮奶
2	四	小餐包、米漿	校外教學				當季蔬菜	當季水果	★ 鮮蔬雞絲潤餅、麥茶
3	五	兒童節、清明節連假							
6	一								
7	二	蛋餅、豆漿	五穀飯	冰糖滷小雞腿	鮮菇蒸豆腐	瓠瓜麵筋湯	當季蔬菜	當季水果	時蔬乾拌麵
8	三	綠豆小米粥	水餃			酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	奶油吐司條、無花果茶
9	四	紅豆吐司、鮮奶	藜麥飯	橙汁魚片	娃娃菜燴豆皮	菇菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	烤馬鈴薯塊、菊花茶
10	五	古早味探仔湯	紅糙米飯	山藥絲瓜蒸肉	九層塔煎蛋	空心菜小魚干湯	當季蔬菜	當季水果	黑糖粉圓豆花
13	一	紫菜餛飩湯	芝麻海苔飯	紙包巴沙魚	番茄花椰菜蒸蛋	南瓜馬鈴薯湯	當季蔬菜	當季水果	地瓜西米露
14	二	鮮奶南瓜饅頭、鮮奶	白飯	三色椒炒肉絲	絲瓜燴豆腐	味噌海帶芽湯	當季蔬菜	當季水果	麻油麵線煎
15	三	山藥肉末粥	蒜香蛤蜊義大利麵			羅宋湯	當季蔬菜	當季水果	酪梨蛋沙拉吐司、桂花茶
16	四	水煮玉米、牛奶	燕麥飯	胡麻醬涼拌時蔬雞絲	三杯豆皮	冬瓜鱸魚湯	當季蔬菜	當季水果	煎蘿蔔糕、決明子茶
17	五	什錦菇菇冬粉湯	紫米飯	香煎蜜汁豬排	雙菇炒毛豆	大黃瓜貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	仙草甜湯
20	一	燒賣丸子湯	五穀飯	豆豉蔥燒魚片	時蔬烘蛋	木瓜蓮子雞湯	當季蔬菜	當季水果	★ 蓮子紫米甜粥
21	二	黑糖小饅頭、鮮奶	糙米飯	麵輪紅燒肉	金沙櫛瓜	五味羹湯	當季蔬菜	當季水果	鯖魚三明治、洛神花茶
22	三	海菜吻仔魚粥	香菇肉羹飯				當季蔬菜	當季水果	小波蘿、薰衣草茶
23	四	蒸地瓜、黑豆漿	杏鮑菇蓮子雞燉飯		和風玉米涼拌豆腐	苦瓜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	馬鈴薯蔬菜丸、枸杞茶
24	五	番茄雞蛋麵線湯	紅糙米飯	白花椰菜炒肉絲	乾煸四季豆炒豆干	磨菇干貝湯	當季蔬菜	當季水果	古早味蛋糕、牛奶
27	一	珍珠丸、麥茶	芝麻海苔飯	蒜泥白肉	菇菇醬燒豆皮	蓮藕百合水梨湯	當季蔬菜	當季水果	火龍果山粉圓甜湯
28	二	水果優格燕麥	白飯	義式櫛瓜烤比目魚	南瓜蛋捲	蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、薰衣草茶
29	三	絲瓜鹹粥	刈包			玉米排骨湯	當季蔬菜	當季水果	香蕉蒸糕、洋甘菊茶
30	四	雞蛋吐司、牛奶	藜麥飯	鮮菇蘆筍炒雞胸	麻婆豆腐	蘿蔔肉片湯	當季蔬菜	當季水果	鍋燒意麵

◎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。

