

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 10 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	紅蘿蔔玉米肉末粥	白飯	鳳梨豬肉炒麵筋	涼拌豆腐	秋葵魚片海帶芽湯	當季蔬菜	當季水果	酥皮蛋黃酥、麥茶
2	四	蒸玉米、鮮奶	藜麥飯	蜜汁小棒腿	醬油蒸蛋	鷹嘴豆磨菇濃湯	當季蔬菜	當季水果	煎蘿蔔糕、玄米茶
3	五	珍珠丸、豆漿	中秋烤肉		大黃瓜魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	粉圓豆花	
6	一	中 秋 節							
7	二	水果優格穀片	紫米飯	蔥爆雞柳	醬燒豆干炒豆芽	蓮藕排骨湯	當季蔬菜	當季水果	枸杞絲瓜麵線湯
8	三	香菇滑蛋粥	豬肉什錦炒烏龍		味噌菇菇湯	當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶	
9	四	銀絲卷、牛奶	海苔芝麻飯	糖醋魚片	紅蘿蔔玉米炒蛋	薑絲冬瓜蛤蜊湯	當季蔬菜	當季水果	竹筍鹹粥
10	五	雙 十 國 慶							
13	一	客家湯板條	五穀飯	蔴冬瓜蒸肉	三蔬炒豆皮	蘋果洋蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	小可頌、無花果茶
14	二	鮮奶南瓜饅頭、米漿	藜麥飯	蜜汁腰果雞丁	鮮菇燴豆腐	田園蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	海苔三角蔬菜飯糰
15	三	薑絲鱸魚粥	古早味炒米粉		蘿蔔貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	檸檬冬瓜山粉圓	
16	四	紅豆吐司、鮮奶	海苔芝麻飯	時蔬炒豬肉	毛豆炒玉米	紫菜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	蔥油餅、紫蘇茶
17	五	青菜餛飩湯	胚芽米飯	破布子蒸魚	西班牙烘蛋	莧菜排骨湯	當季蔬菜	當季水果	火腿吐司、枸杞茶
20	一	蒸地瓜、豆漿	糙米飯	南瓜燉肉	洋蔥燒豆包	蔴鳳梨苦瓜雞湯	當季蔬菜	當季水果	紅豆QQ甜湯
21	二	黑糖小饅頭、鮮奶	燕麥飯	香菇栗子燒雞	三色蛋	牛蒡排骨湯	當季蔬菜	當季水果	鍋燒意麵
22	三	小米粥、玉米蛋	水餃		玉米濃湯	當季蔬菜	當季水果	吐司披薩、洛神花茶	
23	四	奶酥吐司、牛奶	地瓜飯	白菜鮮菇燴鱸魚	豆豉豆乾	榨菜肉絲湯	當季蔬菜	當季水果	什錦蔬菜湯麵
24	五	台 灣 光 復 節 補 假							
27	一	古早味米粉湯	白飯	韭菜花炒肉末	紅燒豆腐煲	白花椰雞湯	當季蔬菜	當季水果	地瓜芋圓甜湯
28	二	奶皇包、鮮奶	糙米飯	三杯雞	雜菜冬粉豆乾絲	番茄黃豆芽湯	當季蔬菜	當季水果	蛋餅、決明子茶
29	三	鮮蔬排骨粥	醬油豬肉蛋炒飯(豬肉、蛋、碗豆、紅蘿蔔、玉米)		海菜叻仔魚湯	當季蔬菜	當季水果	菊花酥、桂圓紅棗茶	
30	四	雞蛋吐司、牛奶	胚芽米飯	味噌白菜炒豬肉	茄汁豆皮	青菜豆腐湯	當季蔬菜	當季水果	蔥油蔬菜乾拌麵
31	五	蒸餃、黑豆漿	紫米飯	豆豉蔥燒魚片	番茄炒蛋	山藥排骨湯	當季蔬菜	當季水果	茶葉蛋、冬瓜茶

◎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。

