

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1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	四	元旦放假一天							
2	五	鮮魚蔬菜蕃薯麵	藜麥飯	鳳梨節瓜炒肉絲	白菜豆腐煲	貢丸湯	當季蔬菜	當季水果	蔥燒餅、麥茶
5	一	馬鈴薯玉米濃湯	胚芽米飯	橙汁魚片	毛豆仁炒豆乾丁	白蘿蔔雞湯	當季蔬菜	當季水果	葡萄吐司、玄米茶
6	二	黑糖小饅頭、豆漿	糙米飯	清蒸獅子頭	水蓮炒豆皮	牛蒡排骨湯	當季蔬菜	當季水果	鮮蔬湯餃
7	三	瓠瓜鹹粥	什錦肉羹麵			當季蔬菜	當季水果	杯子蛋糕、香柚茶	
8	四	奶酥吐司、鮮奶	五穀飯	蜜汁小棒腿	醬油蒸蛋	雞茸玉米羹	當季蔬菜	當季水果	皮蛋瘦肉粥
9	五	滑蛋雞絲麵	海苔芝麻飯	家常麵輪油豬肉	三杯油豆腐	番茄蔬菜湯	當季蔬菜	當季水果	南瓜甜湯
12	一	客家蘿蔔糕湯	藜麥飯	香煎檸檬魚	菠菜厚蛋燒	蓮藕排骨湯	當季蔬菜	當季水果	香蕉牛奶燕麥
13	二	蒸地瓜、黑豆漿	胚芽米飯	照燒豬肉(片)	金沙杏鮑菇	蘋果洋蔥雞湯	當季蔬菜	當季水果	稻禾壽司、味噌湯
14	三	山藥小米粥	古早味炒米粉			油豆腐魚丸湯	當季蔬菜	當季水果	吐司條、蘋果銀耳飲
15	四	雞蛋吐司、鮮奶	糙米飯	馬鈴薯燜雞	海帶豆乾絲	莧菜吻仔魚湯	當季蔬菜	當季水果	鯖魚玉米粥
16	五	什錦冬粉湯	五穀飯	空心菜炒肉絲(沙茶)	起司烤豆腐	酸辣湯	當季蔬菜	當季水果	小波羅麵包、桂圓紅棗茶
19	一	紫菜餛飩湯	燕麥飯	清蒸鱸魚	雪蓮子麵筋	金針花排骨湯	當季蔬菜	當季水果	紅豆薏仁湯
20	二	銀絲卷、米漿	地瓜飯	糖醋彩椒豬肉	高麗菜烘蛋	菌菇雞湯	當季蔬菜	當季水果	白菜丸子粉絲湯
21	三	絲瓜干貝粥	紫米飯	三杯雞	番茄炒蛋	酸菜魚片湯	□	當季水果	蜂蜜蛋糕、茉莉花茶
22	四	紅豆吐司、鮮奶	海苔芝麻飯	古早味香菇肉燥	芹香豆皮	大黃瓜蛋花湯	當季蔬菜	當季水果	關東煮
23	五	海苔豆腐麵線	白飯	歲末聯歡大團聚—火鍋			當季水果	法式吐司、決明子茶	
26	一	1/26~1/30 停托日5天							
27	二								
28	三								
29	四								
30	五								

◎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。

