



宜蘭縣光復非營利幼兒園(委託財團法人靖娟兒童安全文教基金會辦理)

113年12月

餐點表

日期	上午點心	午 餐					下午點心	每日食物類別一覽表			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		全穀 根莖類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	水果類
12/2(一)	鮪魚沙拉麵包+鮮奶	蕎麥飯	京醬肉絲	鮮炒百菇	時令蔬菜	紅蘿蔔玉米雞湯	家常湯麵、時令水果	V	V	V	
12/3(二)	粿條魚片湯	綠豆飯	鹹甘滑雞柳	香菇滷豆腐	時令蔬菜	什錦蛋花湯	起司玉米捲+果汁	V	V	V	
12/4(三)	白木耳薏仁湯	胚芽米飯	清蒸鱈魚	肉末炒韭菜花	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	醬燒蘿蔔糕、時令水果	V	V	V	
12/5(四)	金針滑蛋冬粉	香菇拌飯		小黃瓜炒豆皮		蓮子雞湯	水果山粉圓	V	V	V	
12/6(五)	慶生蛋糕+牛奶	藜麥飯	木耳炒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	虱目魚豆腐湯	麵疙瘩、時令水果	V	V	V	
12/9(一)	吻仔魚粥	糙米飯	西芹炒雞柳	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	洋蔥排骨湯	地瓜泥沙拉、時令水果	V	V	V	
12/10(二)	蛋酥絲瓜麵線	五穀飯	蘿蔔燉肉	馬鈴薯煎蛋	時令蔬菜	肉骨茶湯	鬆餅、蔬果汁	V	V	V	
12/11(三)	茶葉蛋+海帶金菇湯	小米飯	焗烤鯛魚片	木須炒肉	時令蔬菜	芥菜雞湯	桂圓紫米粥、時令水果	V	V	V	
12/12(四)	紅豆紫米奶	茄汁肉醬義大利麵		優格沙拉蘆筍		雞茸玉米濃湯	鮭魚燕麥粥、時令水果	V	V	V	
12/13(五)	蘋果沙拉三明治+鮮奶	地瓜飯	紅燒雞丁	什錦蔬菜烘蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯	擔仔麵、時令水果	V	V	V	
12/16(一)	銀絲卷+鮮奶	黑米飯	洋芋燉排骨	塔香海帶根	時令蔬菜	山藥牛蒡雞湯	冰糖木耳蓮子湯、時令水果	V	V	V	
12/17(二)	鍋貼+豆漿	燕麥飯	蔥爆中卷	豆腐蒸肉餅	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	蔥花麵包+決明子茶、時令水果	V	V	V	
12/18(三)	蘋果山藥甜湯	蕎麥飯	南瓜燜雞	金珠翠玉	時令蔬菜	紫菜吻仔魚湯	鮮蔬總匯大亨堡、蔬果汁	V	V	V	
12/19(四)	五穀香菇鹹粥	蝦仁燴飯		油醋拌木耳蔬菜		五行蔬菜玉米湯	牛奶花生仁湯、時令水果	V	V	V	
12/20(五)	小饅頭+燕麥薏仁漿	芋頭飯	醋溜肉片	青蔥炒蛋	時令蔬菜	金針雞湯	香菇竹筍冬粉、時令水果	V	V	V	
12/23(一)	花枝羹麵	糙米飯	三杯雞	清炒藕片	時令蔬菜	綜合菇菇湯	薑汁地瓜湯、時令水果	V	V	V	
12/24(二)	麻油蛋麵線	三寶燕麥飯	馬鈴薯燉肉	筍白筍炒杏鮑菇	時令蔬菜	莧菜銀魚湯	關東煮、時令水果	V	V	V	
12/25(三)	地瓜稀飯+肉鬆	蕎麥飯	彩椒燴蝦仁	瓠瓜炒肉絲	時令蔬菜	如意排骨湯	甜梨冰糖銀耳湯	V	V	V	
12/26(四)	排骨糙米粥	肉絲蛋炒飯		時令蔬菜		冬瓜魚湯	銅鑼燒、蔬果汁	V	V	V	
12/27(五)	白菜肉片湯麵	薏仁飯	蠔油雞丁	蒜香豆干絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	蘋果小薏仁湯	V	V	V	
12/30(一)	紅豆包+蓮藕糊	麥片飯	蔥燒土魷魚	菱角燴鮮菇	時令蔬菜	帝王豆排骨湯	赤肉羹板條、時令水果	V	V	V	
12/31(二)	三絲冬粉湯	小米飯	竹筍燒肉	玉米起司蛋塔	時令蔬菜	馬鈴薯濃湯	海苔雞肉鮮蔬捲、蔬果汁	V	V	V	

*本園食材來源一律使用國產豬、牛肉，食材聲明書請見官方網站。