



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)

114年05月

餐點表

日期	上午點心	午 餐				下午點心			
		主食	主 菜	副菜一	副菜二	湯	每日食物類別一覽表		
							全穀類	豆魚類	蔬菜類
勞動節休假一天									
5/1(四)									
5/2(五)	奶皇包+豆漿	白飯	蘿蔔燉雞	豆包炒豆芽	時令蔬菜	蔬菜湯	鍋貼+決明子茶、時令水果	V	V
5/5(一)	銀絲卷+牛奶	黑米飯	洋芋燉排骨	塔香海帶根	時令蔬菜	山藥牛蒡雞湯	珍珠丸子、時令水果	V	V
5/6(二)	披薩麵包+優酪乳	小米飯	焗烤鯛魚片	木須炒肉	時令蔬菜	芥菜雞湯	紅豆紫米奶、時令水果	V	V
5/7(三)	吻仔魚粥	茄汁肉醬義大利麵		優格沙拉蘆筍		雞茸玉米濃湯	鬆餅、蔬果汁	V	V
5/8(四)	擔仔麵	地瓜飯	紅燒雞丁	什錦蔬菜烘蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯	蘋果沙拉+明治+鮮奶	V	V
5/9(五)	慶生蛋糕+牛奶	燕麥飯	蔥爆中卷	豆腐蒸肉餅	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	茶葉蛋+海帶金菇湯、時令水果	V	V
5/12(一)	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	冰糖木耳蓮子湯、時令水果	V	V
5/13(二)	蘋果山藥甜湯	糙米飯	西芹炒雞柳	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	洋蔥排骨湯	鮮蔬總匯大亨堡、蔬果汁	V	V
5/14(三)	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
5/15(四)	香菇竹筍冬粉	芋頭飯	醋溜肉片	青蔥炒蛋	時令蔬菜	金針雞湯	小饅頭+燕麥薏仁漿、時令水果	V	V
5/16(五)	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
5/19(一)	蔥花麵包+芝麻豆漿	三寶燕麥飯	馬鈴薯燉肉	筍白筍炒杏鮑菇	時令蔬菜	杏菜銀魚湯	關東煮、時令水果	V	V
5/20(二)	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	雪梨冰糖銀耳湯	V	V
5/21(三)	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
5/22(四)	白菜肉片湯麵	蔥仁飯	蠔油雞丁	蒜香豆干絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	蘋果小蔥仁湯	V	V
5/23(五)	赤肉羹飯條	麥片飯	蔥燒土魷魚	菱角燴鮮菇	時令蔬菜	帝王豆排骨湯	紅豆包+蓮藕糊、時令水果	V	V
5/26(一)	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
5/27(二)	香芹肝連米苔目	糙米飯	蒜香蒸絞肉	塔香茄子	時令蔬菜	黑木耳雞湯	沙拉蛋+明治+鮮奶、時令水果	V	V
5/28(三)	小米南瓜鹹粥	炒烏龍麵		蔬菜天婦羅		紫菜豆腐湯	冰糖蓮藕桂圓甜湯、時令水果	V	V
5/29(四)	綠豆地瓜湯	蔥仁飯	蘿蔔燒雞	鮮菇冬瓜	時令蔬菜	海帶玉米排骨湯	馬鈴薯鮑魚煎餅、蔬果汁	V	V
5/30(五)									
端午節補假一天									

端午節補假一天

*本園食材來源一律使用國產豬、牛肉，食材證明書請見官方網站。

本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、奇異果含麩質之穀物及其過敏製品，不適合對其過敏者食用，幼兒如有過敏，家長請事先告知。

教保黃于菁

4/30