



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06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
6/2(一)	芋頭米粉湯	五穀飯	菱角燒雞	水蓮菜炒香菇	時令蔬菜	絲瓜魚片湯	南瓜泥吐司+鮮奶、時令水果	V	V	V	
6/3(二)	味噌豚骨拉麵	黑豆飯	鮭魚蒸豆腐	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	山藥雞湯	紅豆麥片粥、時令水果	V	V	V	
6/4(三)	廣東粥	燕麥飯	元寶肉	炒海龍鬚菜	時令蔬菜	青菜蛋花湯	海苔壽司、蔬果汁	V	V	V	
6/5(四)	番茄玉米筍蔬菜湯麵	海鮮炒米粉		雙色木耳		鳳梨苦瓜排骨湯	芝麻包+養生花茶、時令水果	V	V	V	
6/6(五)	慶生蛋糕+牛奶	蕎麥飯	唐揚雞	滑蛋鮮菇	時令蔬菜	羅宋湯	小卷米粉湯、時令水果	V	V	V	
6/9(一)	什錦海鮮粥	綠豆飯	味噌燒肉	毛豆燴豆腐	時令蔬菜	大黃瓜雞湯	黑糖糕、蔬果汁	V	V	V	
6/10(二)	莧菜冬粉	小米飯	紅燒透抽豆腐	蘿蔔燉海帶	時令蔬菜	冬瓜枸杞當歸薏仁湯	奶油甜玉米、時令水果	V	V	V	
6/11(三)	香蒜法國麵包+玉米濃湯	紅藜麥飯	蔥爆五花肉	醋溜土豆黑木耳	時令蔬菜	銀芽豆腐蛋花湯	九層塔蛋餅、蔬果汁	V	V	V	
6/12(四)	絲瓜麵線	赤肉羹燴飯		焗烤奶油白菜		腐竹雞湯	綠豆涼糕、時令水果	V	V	V	
6/13(五)	大滷麵	燕麥飯	咖哩炒肉片	四季豆炒秀珍菇	時令蔬菜	青木瓜排骨湯	雜糧饅頭+糙米薏仁漿、時令水果	V	V	V	
6/16(一)	香芋雞茸粥	小米飯	地瓜粉蒸肉	醬燒冬瓜	時令蔬菜	南瓜濃湯	紅豆蓮藕湯、時令水果	V	V	V	
6/17(二)	日式拉麵	糙米飯	鮮菇悶雞	芹香豆皮	時令蔬菜	番茄元氣湯	葡萄全麥吐司+優酪乳、時令水果	V	V	V	
6/18(三)	鮭魚玉米蛋花粥	胚芽米飯	燴三鮮	醬煮馬鈴薯	時令蔬菜	雪白菇海帶芽湯	地瓜煎餅、時令水果	V	V	V	
6/19(四)	酸辣湯餃	古早味炒油麵		QQ滷蛋		四神湯	珍珠丸子、蔬果汁	V	V	V	
6/20(五)	麻油雞蛋菇麵線	黑米飯	鐵板雞柳	塔香油豆腐	時令蔬菜	甜菜根排骨湯	水果奶酪	V	V	V	
6/23(一)	油豆腐意麵	蕎麥飯	黑糖滷雞翅	蒜香豆干丁	時令蔬菜	牛蒡排骨湯	燕麥綠豆湯、時令水果	V	V	V	
6/24(二)	鮮蔬玉米粥	藜麥飯	糖醋蜜肉	黃瓜燴鵪鶉蛋	時令蔬菜	結頭菜湯	蛋香吐司、蔬果汁	V	V	V	
6/25(三)	蔬菜通心粉濃湯	麥片飯	香酥魚片	醋溜金針木耳	時令蔬菜	蒜味洋蔥雞湯	芋泥包+白芝麻豆漿、時令水果	V	V	V	
6/26(四)	肉燥米粉湯	海鮮燉飯		奶油焗烤野菇		腐竹木耳湯	水果果凍	V	V	V	
6/27(五)	及第粥	芝麻飯	青椒炒肉絲	滷素雞海帶	時令蔬菜	山藥鮮菇湯	蓮子桂圓粥、時令水果	V	V	V	
6/30(一)	塔香肉片羹板條	糙米飯	洋蔥炒雞丁	金菇三絲	時令蔬菜	南瓜番茄海帶湯	蜜芋頭鮮奶、時令水果	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。
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 57.9