



宜蘭縣大湖非營利幼兒園(委託財團法人靖娟兒童安全文教基金會辦理)

餐 點 表

115年8月



日期	上午點心	午 餐					下午點心			每日食物類別一覽			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯				全穀、雜糧類	豆魚、肉蛋類	蔬菜類	水果類
3	筍香麵線羹	蕎麥飯	唐揚雞	滑蛋鮮菇	空心菜	羅宋湯	水果奶酪	木瓜	火龍果	V	V	V	V
4	什錦海鮮粥	綠豆飯	味噌燒肉	毛豆燴豆腐	高麗菜	大黃瓜雞湯	黑糖糕+蔬果汁	西瓜	葡萄	V	V	V	V
5	莧菜冬粉	小米飯	紅燒透抽豆腐	蘿蔔燉海帶	油麥菜	冬瓜枸杞當歸薏仁湯	綠豆湯	香蕉	蘋果	V	V	V	V
6	絲瓜麵線	紅藜麥飯	蔥爆五花肉	醋溜土豆黑木耳	韭菜豆芽	銀芽豆腐蛋花湯	九層塔蛋餅+麥茶	小蕃茄	美濃香瓜	V	V	V	V
7	香蒜法國麵包+玉米濃湯	赤肉羹燴飯		焗烤奶油白菜		腐竹雞湯	生日蛋糕+蔬果汁	芭樂	鳳梨	V	V	V	V
10	雜糧饅頭+糙米薏仁漿	燕麥飯	咖哩炒肉片	四季豆炒秀珍菇	青江菜	青木瓜排骨湯	大滷麵	蘋果	西瓜	V	V	V	V
11	鮭魚玉米蛋花粥	胚芽米飯	燴三鮮	醬煮馬鈴薯	大白菜	雪白菇海帶芽湯	地瓜煎餅+優酪乳	芭樂	小蕃茄	V	V	V	V
12	葡萄全麥吐司+鮮奶	糙米飯	鮮菇悶雞	芹香豆皮	A菜	番茄元氣湯	日式拉麵	葡萄	奇異果	V	V	V	V
13	香芋雞茸粥	小米飯	地瓜粉蒸肉	醬燒冬瓜	花椰菜	南瓜濃湯	紅豆蓮藕湯	鳳梨	哈密瓜	V	V	V	V
14	酸辣湯餃	古早味炒油麵		QQ滷蛋		四神湯	珍珠丸子+紅棗枸杞茶	西瓜	香蕉	V	V	V	V
17	麻油雞蛋菇麵線	黑米飯	鐵板雞柳	塔香油豆腐	莧菜	甜菜根排骨湯	小卷米粉湯	香蕉	西瓜	V	V	V	V
18	芋泥包+白芝麻豆漿	麥片飯	香酥魚片	醋溜金針木耳	絲瓜	蒜味洋蔥雞湯	蔬菜通心粉濃湯	火龍果	蘋果	V	V	V	V
19	鮮蔬玉米粥	藜麥飯	糖醋蜜肉	黃瓜燴鵪鶉蛋	油麥菜	結頭菜湯	蛋香吐司+蔬果汁	木瓜	芭樂	V	V	V	V
20	油豆腐意麵	蕎麥飯	黑糖滷雞翅	蒜香豆干丁	大白菜	牛蒡排骨湯	燕麥綠豆湯	葡萄	鳳梨	V	V	V	V
21	肉燥米粉湯	海鮮燉飯		奶油焗烤野菇		腐竹木耳湯	水果果凍	美濃香瓜	小蕃茄	V	V	V	V
24	蓮子桂圓粥	芝麻飯	青椒炒肉絲	滷素雞海帶	油菜	山藥鮮菇湯	及第粥	火龍果	葡萄	V	V	V	V
25	塔香肉片羹飯條	糙米飯	洋蔥炒雞丁	金菇三絲	高麗菜	南瓜番茄海帶湯	蜜芋頭鮮奶	小蕃茄	蘋果	V	V	V	V
26	銀絲卷+薏仁漿	三寶燕麥飯	滑溜魚片	魚香茄子	空心菜	菱角排骨湯	雲吞丸子蔬菜冬粉	香蕉	西瓜	V	V	V	V
27	滑蛋雞絲麵	綠豆飯	京都排骨	櫻花蝦煎蛋	油麥菜	番茄肉片湯	檸檬水果愛玉	芭樂	鳳梨	V	V	V	V
28	金鈞蝦鮮菇粥	刈包、滷控肉		山藥香菇玉米筍		翡翠銀魚羹	紅豆紫米薏仁湯	哈密瓜	香蕉	V	V	V	V
31	鍋貼+麥茶	燕麥飯	韭黃炒鮮蚶	鮮筍滷杏鮑菇	A菜	冬瓜干貝湯	冬瓜米苔目甜湯	香蕉	奇異果	V	V	V	V

幼兒餐點為專業營養師設計，食材使用將視當季新鮮食材為主做彈性微調，每日餐點均含四大類營養食物

***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

製表：

廚工：

園長：

園長張麗卿

宜蘭縣大湖非營利幼兒園

園長張麗卿