



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9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、肉、蛋類	蔬菜類	水果類
1	番茄麵疙瘩	黑米飯	芋頭燒雞	小黃瓜炒蛋	空心菜	海帶芽味噌湯	養生八寶粥	蘋果	葡萄	V	V	V	V
2	起司饅頭+牛蒡枸杞茶	小米飯	蒜泥白肉	洋蔥炒豆干	A菜	杏鮑菇雞湯	什錦蔬菜麵	香蕉	小番茄	V	V	V	V
3	絲瓜糙米粥	黃金炒飯		蓮藕玉米筍		玉米濃湯	紅豆豆花	鳳梨	西瓜	V	V	V	V
4	玉米脆片+鮮奶	芝麻飯	香酥雞肉塊	蒜香豆干	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	慶生會+麥茶	火龍果	蘋果	V	V	V	V
7	餛飩米粉湯	薏仁飯	蒜香吻仔魚	綜合滷味	油麥菜	竹筍雞湯	沙威瑪、優酪乳	百香果	蘋果	V	V	V	V
8	饅頭夾肉鬆+地瓜腰果米漿	紅麥飯	五香滷雞腿	芹菜鮑魚菇	青江菜	洋芋蘿蔔湯	番茄蔬菜肉片麵線	鳳梨	香蕉	V	V	V	V
9	煎芋頭糕、紅棗枸杞茶	芋頭飯	蒜香蒸鱈魚	南瓜燒豆腐	花椰菜	蒜頭香菇雞湯	蓮子薏仁湯	芭樂	木瓜	V	V	V	V
10	小餐包、黑木耳露	什錦炒飯條		吻仔魚炒莧菜		赤肉羹湯	魚片蛋粥	小番茄	蘋果	V	V	V	V
11	酸辣湯麵	燕麥飯	壽喜燒肉	絲瓜炒雞蛋	大白菜	腰果燉雞湯	四喜甜湯	葡萄	西瓜	V	V	V	V
14	藜麥小米粥	蕎麥飯	香菇燒雞肉	山藥炒蘆筍	菠菜	瓠瓜排骨湯	蔥花煎餅、鮮奶	芭樂	火龍果	V	V	V	V
15	高麗菜湯餃羹	黑米飯	滷豬腱切片	塔香炒蛋	小白菜	玉米白菜蛋花湯	紅棗蓮藕甜湯	小番茄	木瓜	V	V	V	V
16	韭菜蝦米雞蛋餅、菊花茶	胚芽米飯	冬瓜悶雞球	魚香豆腐	地瓜葉	小魚苦瓜雞湯	紅豆薏仁湯	鳳梨	葡萄	V	V	V	V
17	麻油雞丁麵線	塔香杏鮑菇炒飯		蟹肉雙燴青花菜		餛飩湯	黑糖布丁	蘋果	香蕉	V	V	V	V
18	地瓜泥全麥吐司+麥茶	糙米飯	烤味噌鮭魚	螞蟥上樹	高麗菜	芋頭排骨湯	蘿蔔肉片米粉湯	芭樂	柳丁	V	V	V	V
21	干貝蔬菜粥	芝麻飯	泰式打拋豬	金沙南瓜	A菜	金茸三絲湯	紅豆地瓜湯	鳳梨	小番茄	V	V	V	V
22	鮮奶饅頭+堅果豆漿	五穀飯	韭菜炒肉絲	蒸蛋	菠菜	豆腐羹	八寶冬粉	蘋果	火龍果	V	V	V	V
23	莧菜小魚粥	蕎麥飯	黑木耳麻油雞	菇炒三絲	豆芽炒韭菜	薑片絲瓜湯	煎蘿蔔糕、蔬果汁	葡萄	鳳梨	V	V	V	V
24	黑糖桂圓小米粥	鮭魚炒飯		起司焗烤花椰菜		山藥栗子雞湯	古早味米苔目湯	奇異果	芭樂	V	V	V	V
25	中秋節放假一天												
28	教師節放假一天												
29	赤肉羹麵線	胚芽米飯	茄汁燒肉	嫩芽烘蛋	青江菜	蘋果黑棗排骨湯	紫山藥煎餅、蔬果汁	香蕉	蘋果	V	V	V	V
30	葡萄吐司+紅藜米漿	燕麥飯	玉米滑雞丁	蜜汁豆干	高麗菜	香菇大白菜湯	海鮮河粉湯	柳丁	芭樂	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品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園所幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點													

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品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園所幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點

製表：

廚工：

園長：

教師謝孟喬

宜蘭縣大湖非營利幼兒園

園長張麗卿