



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10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				穀類	豆類	蔬菜類	水果類
1	南瓜雜糧饅頭+ 紅藜燕麥黑芝麻漿	黑米飯	醬爆肉末四季豆	香菇炒芹菜	油麥菜	冬瓜魚片湯	烏龍湯麵	鳳梨	蘋果	V	V	V	V
2	油豆腐細粉	地瓜飯	豆酥鱈魚	番茄炒蛋	空心菜	黑豆紅棗雞湯	慶生蛋糕+麥茶	小番茄	奇異果	V	V	V	V
5	芹香蛋花粥	台式炒米粉		古早味白菜滷		小魚乾玉米排骨湯	仙草奶凍	蘋果	葡萄	V	V	V	V
6	鹹肉絲米苔目	小米飯	蔥汁雞	五寶珍醬	高麗菜	金菇味噌蛋花湯	紅豆燕麥甜湯	柳丁	香蕉	V	V	V	V
7	台式蘿蔔絲米粉湯	蕎麥飯	肉末炒山藥	雞蛋蒸豆腐	小白菜	地瓜雞湯	潤餅捲、果汁	鳳梨	小番茄	V	V	V	V
8	水果鮮奶玉米脆片	薏仁飯	客家小炒	蝦皮韭菜煎蛋	油菜	海帶芽蛋花湯	鴨肉冬粉	蘋果	奇異果	V	V	V	V
9	雙十節補假一天									V	V	V	V
12	香菇竹筍粥	藜麥飯	醬燒虱目魚肚	馬鈴薯炒肉絲	A菜	木須肉絲湯	綜合豆花	芭樂	橘子	V	V	V	V
13	玉米沙拉全麥三明治+ 綠豆牛奶	水餃		綜合滷味		酸辣湯	海鮮濃湯	小番茄	蘋果	V	V	V	V
14	絲瓜鮮魚米苔目	胚芽米飯	炸雞腿	佃煮南瓜	菠菜	蚵仔豆腐湯	水果果凍	柳丁	火龍果	V	V	V	V
15	薏仁麥片堅果奶	芋頭飯	鮭魚蛋肉餅	九層塔海帶絲	韭菜豆芽	蓮藕排骨湯	米粉羹	蘋果	芭樂	V	V	V	V
16	客家湯板條	蕎麥飯	醬燒小排	雙椒杏鮑菇炒蛋	蚵白菜	吻仔魚紫菜味噌湯	紅豆羊羹、紫菜蛋花湯	奇異果	藍莓	V	V	V	V
19	饅頭夾蛋+鮮奶	燕麥飯	海鮮全家福	芹香豆干絲	油菜	藥膳排骨湯	菇菇肉片湯麵	香蕉	木瓜	V	V	V	V
20	莧菜麵線	咖哩雞肉燴飯		鮮菇炒龍鬚菜		白玉大骨湯	南瓜煎餅+蔬果汁	蘋果	火龍果	V	V	V	V
21	山藥雞肉粥	薏仁飯	炸土魷魚	紅燒豆腐	菠菜	番茄蛋花湯	黑糖地瓜湯	葡萄	鳳梨	V	V	V	V
22	蒜香麵包+紅棗枸杞茶	十穀飯	蜜汁翅小腿	肉末蒸蛋	豆芽炒韭菜	金針肉絲湯	香蔥肉絲米粉湯	木瓜	芭樂	V	V	V	V
23	黑糖饅頭+南瓜豆漿	糙米飯	高昇排骨	蟹肉燴黃瓜	綠花椰菜	白菜豆腐湯	香菇肉絲冬粉	柳丁	葡萄	V	V	V	V
26	光復節補假一天									V	V	V	V
27	香菜魚片米粉湯	小米飯	彩椒雞丁	玉米炒蛋	A菜	佛手瓜軟骨湯	芋香西米露	香蕉	蘋果	V	V	V	V
28	家常湯麵	香蔥滷肉米苔目		雞絲拌蔬菜		筍片肉絲湯	八寶粥	鳳梨	藍莓	V	V	V	V
29	蘿蔔糕湯	芝麻飯	蛋黃蒸肉	番茄燴豆腐	青江菜	菠菜銀魚湯	桂圓黑糖糕、蔬果汁	木瓜	芭樂	V	V	V	V
30	鮭魚沙拉麵包+鮮奶	蕎麥飯	京醬肉絲	鮮炒百菇	大白菜	紅蘿蔔玉米雞湯	綠豆蕎麥甜湯	水梨	柳丁	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

製表：

教師謝孟喬

廚工：

園長：

園長張麗卿