



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)

112年12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
12/1(五)	慶生蛋糕+牛奶	小米飯	青紅椒炒花枝	蘿蔔燉海帶	時令蔬菜	四神湯	奶油甜玉米、時令水果	V	V	V	
12/4(一)	南瓜泥吐司+五穀米漿	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	香菜魚片米粉湯、時令水果	V	V	V	
12/5(二)	絲瓜麵線	赤肉羹燴飯		焗烤奶油白菜		腐竹雞湯	綠豆湯、時令水果	V	V	V	
12/6(三)	南瓜雜糧饅頭+糙米薏仁漿	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	大滷麵、時令水果	V	V	V	
12/7(四)	鮭魚玉米蛋花粥	胚芽米飯	燴三鮮	塔香炒蛋	時令蔬菜	雪白菇海帶芽湯	四喜甜湯、時令水果	V	V	V	
12/8(五)	蛋香吐司+鮮奶	糙米飯	鮮菇悶雞	芹香豆皮	時令蔬菜	番茄元氣湯	日式拉麵、時令水果	V	V	V	
12/11(一)	菠菜/莧菜冬粉	小米飯	地瓜粉蒸肉	醬燒冬瓜	時令蔬菜	南瓜濃湯	紅豆薏仁蓮藕湯、時令水果	V	V	V	
12/12(二)	鍋貼+豆漿蕎麥奶	古早味炒油麵		QQ滷蛋	時令蔬菜	冬瓜枸杞當歸薏仁湯	珍珠丸子、蔬果汁	V	V	V	
12/13(三)	麻油菇菇麵線	黑米飯	鐵板雞柳	塔香油豆腐	時令蔬菜	甜菜根排骨湯	小卷米粉湯、時令水果	V	V	V	
12/14(四)	起司饅頭+牛蒡枸杞茶	麥片飯	香酥魚片	醋溜金針木耳	時令蔬菜	蒜味洋蔥雞湯	蔬菜通心粉濃湯、時令水果	V	V	V	
12/15(五)	五穀香菇鹹粥	藜麥飯	糖醋蜜肉	黃瓜燴鵪鶉蛋	時令蔬菜	結頭菜湯	葡萄全麥吐司、蔬果汁	V	V	V	
12/18(一)	燕麥綠豆湯	芝麻飯	青椒炒肉絲	滷素雞、海帶	時令蔬菜	山藥鮮菇湯	油豆腐意麵、時令水果	V	V	V	
12/19(二)	肉燥米粉湯	海鮮燉飯		奶油焗烤野菇		腐竹木耳湯	薏仁紫米粥、時令水果	V	V	V	
12/20(三)	煎蘿蔔糕+黑豆漿	蕎麥飯	黑糖滷雞翅	蒜香豆干丁	時令蔬菜	牛蒡排骨湯	及第粥、時令水果	V	V	V	
12/21(四)	塔香肉片羹板條	糙米飯	洋蔥炒雞丁	金菇三絲	時令蔬菜	金針豆腐湯	蜜芋頭鮮奶、時令水果	V	V	V	
12/22(五)	蓮子桂圓粥	三寶燕麥飯	滑溜魚片	魚香茄子	時令蔬菜	菱角排骨湯	雲吞丸子蔬菜冬粉、時令水果	V	V	V	
12/25(一)	滑蛋雞絲麵	綠豆飯	京都排骨	櫻花蝦煎蛋	時令蔬菜	番茄肉片湯	養生八寶粥、時令水果	V	V	V	
12/26(二)	地瓜煎餅+鮮奶	刈包、滷控肉		四季豆玉米筍		翡翠銀魚羹	金鈎蝦鮮菇粥、時令水果	V	V	V	
12/27(三)	絲瓜魚片米粉	芝麻飯	香菇肉燥	雙色豆腐羹	時令蔬菜	白木耳紅棗雞湯	吐司PIZZA、蔬果汁	V	V	V	
12/28(四)	冬瓜米苔目甜湯	燕麥飯	韭黃炒肉絲	鮮筍滷杏鮑菇	時令蔬菜	冬瓜干貝湯	酸辣湯餃、時令水果	V	V	V	
12/29(五)	番茄麵疙瘩	黑米飯	芋頭燒雞	小黃瓜炒蛋	時令蔬菜	海帶芽味噌湯	燒仙草、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。