



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)

113年2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
2/1(四)	赤肉羹麵線	胚芽米飯	茄汁燒肉	嫩芽烘蛋	時令蔬菜	蘋果黑棗排骨湯	紫山藥煎餅、蔬果汁	V	V	V	
2/2(五)	芹香蛋花粥	台式炒米粉		古早味白菜滷		小魚乾玉米排骨湯	燒仙草、時令水果	V	V	V	
2/5(一)	油豆腐細粉	黑米飯	醬爆肉末四季豆	佃煮南瓜	時令蔬菜	冬瓜魚片湯	馬鈴薯焗起司、蔬果汁	V	V	V	
2/6(二)	南瓜雜糧饅頭+紅藜燕麥黑芝麻醬	薏仁飯	豆酥鱈魚	番茄炒蛋	時令蔬菜	黑豆紅棗雞湯	烏龍湯麵、時令水果	V	V	V	
2/7(三)	葡萄吐司+紅藜米漿	燕麥飯	玉米滑雞丁	蜜汁豆干	時令蔬菜	香菇大白菜湯	海鮮河粉湯、時令水果	V	V	V	
2/8(四)	春節連假										
2/9(五)											
2/12(一)	春節連假										
2/13(二)											
2/14(三)											
2/15(四)	黑糖地瓜湯	薏仁飯	炸土魷魚	紅燒豆腐	時令蔬菜	番茄蛋花湯	山藥雞肉粥、時令水果	V	V	V	
2/16(五)	慶生蛋糕+牛奶	蕎麥飯	肉末炒山藥	雞蛋蒸豆腐	時令蔬菜	地瓜雞湯	紅豆燕麥、時令水果	V	V	V	
2/17(六)	菠菜麵線	十穀飯	蜜汁翅小腿	肉末蒸蛋	時令蔬菜	金針肉絲湯	蓮子薏仁湯、時令水果	V	V	V	
2/19(一)	芋頭包+薏仁漿	地瓜飯	客家小炒	蝦皮韭菜煎蛋	時令蔬菜	海帶芽蛋花湯	鴨肉冬粉、時令水果	V	V	V	
2/20(二)	香菇竹筍粥	藜麥飯	醬燒虱目魚肚	馬鈴薯炒肉絲	時令蔬菜	木須肉絲湯	紫米蓮子甜湯、時令水果	V	V	V	
2/21(三)	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、時令水果	V	V	V	
2/22(四)	絲瓜鮮魚米苔目	胚芽米飯	炸雞腿	香菇炒芹菜	時令蔬菜	蚵仔豆腐湯	薏仁紫米粥、時令水果	V	V	V	
2/23(五)	薏仁麥片堅果奶	芋頭飯	鮭魚蛋肉餅	九層塔海帶絲	時令蔬菜	蓮藕排骨湯	米粉羹、時令水果	V	V	V	
2/26(一)	客家湯板條	蕎麥飯	醬燒小排	雙椒杏鮑菇炒蛋	時令蔬菜	吻仔魚紫菜味噌湯	紅豆羊羹、時令水果	V	V	V	
2/27(二)	饅頭夾蛋+黑木耳露	燕麥飯	海鮮全家福	芹香豆干絲	時令蔬菜	藥膳排骨湯	菇菇肉片湯麵、時令水果	V	V	V	
2/28(三)	228和平紀念日										
2/29(四)	起司玉米捲+鮮奶	咖哩雞肉燴飯		鮮菇炒龍鬚菜		白玉大骨湯	南瓜煎餅+蔬果汁	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。