



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3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
3/1(五)	潤餅捲+養生茶	小米飯	蔥汁雞	五寶珍醬	時令蔬菜	金菇味噌蛋花湯	鹹肉絲米苔目、時令水果	V	V	V	
3/4(一)	黑糖饅頭+南瓜豆漿	糙米飯	高昇排骨	蟹肉燴黃瓜	時令蔬菜	白菜豆腐湯	香菇肉絲冬粉、時令水果	V	V	V	
3/5(二)	蘿蔔糕湯	小米飯	鹹甘滑雞柳	玉米炒蛋	時令蔬菜	佛手瓜軟骨湯	蘋果小薏仁湯	V	V	V	
3/6(三)	綠豆蕎麥甜湯	香蔥滷肉米苔目		雞絲拌蔬菜		筍片肉絲湯	海苔壽司、蔬果汁	V	V	V	
3/7(四)	餛飩米粉湯	芝麻飯	蛋黃蒸肉	番茄燴豆腐	時令蔬菜	紫菜吻仔魚湯	桂圓黑糖糕、時令水果	V	V	V	
3/8(五)	慶生蛋糕+牛奶	蕎麥飯	京醬肉絲	鮮炒百菇	時令蔬菜	紅蘿蔔玉米雞湯	家常湯麵、時令水果	V	V	V	
3/11(一)	裸條魚片湯	綠豆飯	彩椒雞丁	肉末炒韭菜花	時令蔬菜	什錦蛋花湯	水果山粉圓	V	V	V	
3/12(二)	白木耳薏仁湯	胚芽米飯	清蒸鱈魚	香菇滷豆腐	時令蔬菜	苦瓜排骨湯	醬燒蘿蔔糕、時令水果	V	V	V	
3/13(三)	金針滑蛋冬粉	香菇拌飯		小黃瓜炒豆皮		蓮子雞湯	水果三明治	V	V	V	
3/14(四)	南瓜雜糧饅頭+黑豆漿	藜麥飯	木耳炒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	虱目魚豆腐湯	麵疙瘩、時令水果	V	V	V	
3/15(五)	鮭魚燕麥粥	糙米飯	西芹炒雞柳	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	洋蔥排骨湯	地瓜泥沙拉、時令水果	V	V	V	
3/18(一)	香蒜法國麵包+玉米濃湯	黑米飯	洋芋燉排骨	塔香海帶根	時令蔬菜	山藥牛蒡雞湯	吻仔魚粥、時令水果	V	V	V	
3/19(二)	茶葉蛋+海帶金菇湯	燕麥飯	蔥爆中卷	豆腐蒸肉餅	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	蚵仔冬粉、時令水果	V	V	V	
3/20(三)	麻油蛋麵線	茄汁肉醬義大利麵		優格沙拉蘆筍		雞茸玉米濃湯	鬆餅、蔬果汁	V	V	V	
3/21(四)	銀絲卷+芋頭牛奶	地瓜飯	紅燒雞丁	什錦蔬菜烘蛋	時令蔬菜	味噌豆腐湯	擔仔麵、時令水果	V	V	V	
3/22(五)	紅豆紫米奶	小米飯	焗烤鯛魚片	木須炒肉	時令蔬菜	芥菜雞湯	什錦海鮮粥、時令水果	V	V	V	
3/25(一)	蛋酥絲瓜麵線	五穀飯	蘿蔔燉肉	馬鈴薯煎蛋	時令蔬菜	肉骨茶湯	冰糖木耳蓮子湯、時令水果	V	V	V	
3/26(二)	蘋果山藥甜湯	蕎麥飯	南瓜燜雞	金珠翠玉	時令蔬菜	菠菜銀魚湯	鮮蔬總匯大亨堡、蔬果汁	V	V	V	
3/27(三)	鮮蔬玉米粥	蝦仁燴飯		油醋拌木耳蔬菜		五行蔬菜湯	牛奶花生仁湯、時令水果	V	V	V	
3/28(四)	小饅頭+燕麥薏仁漿	芋頭飯	醋溜肉片	青蔥炒蛋	時令蔬菜	金針雞湯	香菇竹筍冬粉、時令水果	V	V	V	
3/29(五)	花枝羹麵	糙米飯	三杯雞	清炒藕片	時令蔬菜	綜合菇菇湯	薑汁地瓜湯、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。