



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4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
4/1(一)	鍋貼+豆漿	五穀飯	菱角燒雞	水蓮菜炒香菇	時令蔬菜	絲瓜魚片湯	綠豆地瓜湯、時令水果	V	V	V	
4/2(二)	地瓜稀飯+肉鬆	小米飯	青紅椒炒花枝	蘿蔔燉海帶	時令蔬菜	四神湯	蔥花麵包+鮮奶、時令水果	V	V	V	
4/3(三)	紅豆包+決明子茶	肉絲蛋炒飯		紅燒透抽豆腐	時令蔬菜	玉米蛋花湯	香蔥肉片米粉湯、時令水果	V	V	V	
4/4(四)	兒童/清明連假										
4/5(五)											
4/8(一)	白菜肉片湯麵	薏仁飯	蠔油雞丁	蒜香豆干絲	時令蔬菜	冬瓜魚湯	芋香西米露、時令水果	V	V	V	
4/9(二)	赤肉羹米粉	麥片飯	蔥燒土魷魚	菱角燴鮮菇	時令蔬菜	帝王豆排骨湯	甜梨冰糖銀耳湯	V	V	V	
4/10(三)	排骨糙米粥	小米飯	竹筍燒肉	玉米起司蛋塔	時令蔬菜	馬鈴薯濃湯	海苔雞肉鮮蔬捲、蔬果汁	V	V	V	
4/11(四)	沙拉蛋三明治+鮮奶	黑豆飯	蒜香蒸絞肉	塔香茄子	時令蔬菜	黑木耳雞湯	香芹肝連冬粉、時令水果	V	V	V	
4/12(五)	慶生蛋糕+牛奶	炒烏龍麵		蔬菜天婦羅		紫菜豆腐湯	冰糖蓮藕桂圓甜湯、時令水果	V	V	V	
4/15(一)	關東煮	三寶燕麥飯	馬鈴薯燉肉	筍白筍炒杏鮑菇	時令蔬菜	杏菜銀魚湯	馬鈴薯鮭魚煎餅、蔬果汁	V	V	V	
4/16(二)	味噌豚骨拉麵	糙米飯	鮭魚蒸豆腐	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	山藥雞湯	紅豆麥片粥、時令水果	V	V	V	
4/17(三)	蘋果沙拉三明治+鮮奶	薏仁飯	蘿蔔燒雞	鮮菇冬瓜	時令蔬菜	海帶玉米排骨湯	芋頭米粉湯、時令水果	V	V	V	
4/18(四)	廣東粥	燕麥飯	元寶肉	炒海龍鬚菜	時令蔬菜	青菜蛋花湯	八寶粥、時令水果	V	V	V	
4/19(五)	芝麻包+養生花茶	海鮮炒米粉		雙色木耳		鳳梨苦瓜排骨湯	蕃茄玉米筍蔬菜湯麵、時令水果	V	V	V	
4/22(一)	筍香麵線羹	蕎麥飯	唐揚雞	滑蛋鮮菇	時令蔬菜	羅宋湯	水果奶酪	V	V	V	
4/23(二)	桂圓紫米粥	綠豆飯	味噌燒肉	毛豆燴豆腐	時令蔬菜	大黃瓜雞湯	黑糖糕、蔬果汁	V	V	V	
4/24(三)	香芋雞茸粥	蕎麥飯	彩椒炒蝦仁	瓠瓜炒肉絲	時令蔬菜	如意排骨湯	奶油甜玉米、時令水果	V	V	V	
4/25(四)	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	
4/26(五)	絲瓜麵線	赤肉羹燴飯		焗烤奶油白菜		腐竹雞湯	綠豆涼糕、時令水果	V	V	V	
4/29(一)	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	
4/30(二)	鱈魚玉米蛋花粥	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	

*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。