

# 宜蘭縣私立康寶爾幼兒園



## ☺☺☺ 114 年 3 月份餐點表 ☺☺☺

| 日期 | 星期 | 早上點心      | 午 餐                           | 下午點心      |
|----|----|-----------|-------------------------------|-----------|
| 3  | 一  | 洋芋濃湯      | 蛋 炒 飯 ， 青 菜 ， 紫 菜 湯 ， 水 果     | 紅 豆 湯     |
| 4  | 二  | 粿 仔 湯     | 紫米飯，紅燒肉，炒甜不辣，青菜，蜆湯，水果         | 米 粉 湯     |
| 5  | 三  | 香 菇 粥     | 小米飯，雞絲三菇，炒冬粉，青菜，排骨湯，水果        | 木 耳 枸 杞 湯 |
| 6  | 四  | 蔬 菜 麵     | 糙米飯，洋蔥丸子，滷油豆腐，青菜，小魚湯，水果       | 湯 餃       |
| 7  | 五  | 豆 皮 細 粉   | 五穀飯，杏包菇炒肉片，煎蛋，青菜，什錦湯，水果       | 皮 蛋 瘦 肉 粥 |
| 10 | 一  | 紅 麵 線     | 炒 麵 ， 青 菜 ， 玉 米 湯 ， 水 果       | 綠 豆 湯     |
| 11 | 二  | 蘿 蔔 糕 湯   | 紫米飯，馬鈴薯肉片，炒干絲，青菜，赤肉湯，水果       | 麵 疙 瘩     |
| 12 | 三  | 芋 頭 粥     | 小米飯，雞塊，蒸蛋，青菜，蛤蜊湯，水果           | 米 粉 羹     |
| 13 | 四  | 拉 麵       | 糙米飯，沙茶肉片，滷麵圈，青菜，酸辣湯，水果        | 粉 圓       |
| 14 | 五  | 芹 香 麵 線   | 五穀飯，玉米肉丁，滷海帶，青菜，枸杞菇湯，水果       | 地 瓜 粥     |
| 17 | 一  | 玉 米 濃 湯   | 咖 哩 燴 飯 ， 青 菜 ， 黃 瓜 湯 ， 水 果   | 大 滷 麵     |
| 18 | 二  | 芋 頭 糕 湯   | 小米飯，碎肉豆干丁，什錦菇，青菜，蘿蔔排骨湯，水果     | 銀 耳 湯     |
| 19 | 三  | 肉 絲 粥     | 紫米飯，雙色雞丁，炒海帶絲，青菜，味噌湯，水果       | 時 蔬 麵 疙 瘩 |
| 20 | 四  | 陽 春 麵     | 糙 米 飯 ， 肉 羹 ， 青 菜 ， 水 果       | 椰 奶 西 谷 米 |
| 21 | 五  | 莧 菜 麵 線   | 五穀飯，洋蔥炒肉絲，煎蛋，青菜，刈菜湯，水果        | 桂 圓 粥     |
| 24 | 一  | 木 須 紅 麵 線 | 什 錦 燴 飯 ， 青 菜 ， 海 帶 芽 湯 ， 水 果 | 綠 豆 薏 仁 湯 |
| 25 | 二  | 河 粉 湯     | 紫米飯，滑蛋肉片，炒麵腸，青菜，苦瓜排骨湯，水果      | 什 錦 菇 麵   |
| 26 | 三  | 芋 頭 粥     | 小米飯，鳳梨雞丁，木耳三絲，青菜，鮮蔬豆腐湯，水果     | 紅 豆 西 谷 米 |
| 27 | 四  | 米 苔 目     | 糙米飯，青椒炒肉絲，炒豆干，青菜，玉米湯，水果       | 鮮 蔬 湯 餃   |
| 28 | 五  | 肉 絲 冬 粉   | 五穀飯，咖哩肉，紅蘿蔔炒蛋，青菜，薑絲蛤蜊湯，水果     | 芋 頭 粥     |
| 31 | 一  | 什 錦 麵     | 滷 肉 飯 ， 青 菜 ， 鮮 菇 湯 ， 水 果     | 花 豆 湯     |

1. 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、含麩質之穀類、大豆、魚類，使用亞硫酸鹽等及其製品，不適合對其過敏者食用。
2. 本園內餐點之生鮮豬肉原產地為台灣
3. 實際供應將視食材蔬果採購及新鮮狀況略為調整
4. 營養諮詢:員山榮民醫院營養室