

112 年 5 月份				餐 點 表							
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	水果		
5月1日	週一	鮮肉包	鮮奶	白米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	時令蔬菜	海帶芽味噌湯	時令水果	雞茸玉米蛋花麵	
5月2日	週二	蕃茄蛋花蘿蔔粥		白米飯	冬瓜悶雞	魚香豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	鮮肉包	鮮奶
5月3日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	胚芽米	嫩煎豬排	玉米紅丁炒荷蘭豆	時令蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	地瓜甜湯	
5月4日	週四	小銀絲卷	鮮奶	白米飯	蒜泥白肉	蛤蜊絲瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	水果餐	
5月5日	週五	味噌蔬菜肉絲烏龍麵		糙米飯	清蒸鱈魚	芹香筍白筍	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	起司吐司	無糖優酪乳
5月8日	週一	芋泥包	黑豆漿	義大利麵	紅醬絞肉	香蔥玉子燒	時令蔬菜	鮭魚碎海帶芽味噌湯	時令水果	地瓜高麗菜肉粥	
5月9日	週二	南瓜香菇肉粥		胚芽米	洋葱茄汁燒雞丁	鮮菇燴豆腐	時令蔬菜	黃豆芽排骨湯	時令水果	黑糖小饅頭	鮮奶
5月10日	週三	水煮玉米	鮮奶	白米飯	清蒸鮮蝦	滷蛋酥白菜	時令蔬菜	蘿蔔蛋花湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯	
5月11日	週四	黑糖馬拉糕	決明子茶	糙米飯	塔香菇丁打拋豬	佃煮芝麻海結	時令蔬菜	薑絲蜆湯	時令水果	關東煮	
5月12日	週五			校外教學						布丁	
5月15日	週一	小金絲卷	鮮奶	糙米飯	香菇滷肉	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	鮮魚菇菇粥	
5月16日	週二	清粥小菜		蛋炒飯	鮭魚	清炒三絲	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	地瓜包	鮮奶
5月17日	週三	茶葉蛋	鮮奶	胚芽米	芹香魚丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	洋葱海結蛋花味噌湯	時令水果	仙草芋圓甜湯	
5月18日	週四	叉燒包	麥茶	白米飯	家常蔥燒肉	馬鈴薯絲炒木耳	時令蔬菜	雙色蘿蔔雞湯	時令水果	蕃茄榨菜肉絲刀削麵	
5月19日	週五	蔬菜瘦肉粥		糙米飯	洋葱炒雞柳	毛豆炒玉米筍	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	草莓吐司	低糖豆漿
5月22日	週一	芝麻包	鮮奶	胚芽米	酥炸翅小腿	金針菇烘蛋	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	雞絲麵	
5月23日	週二	翡翠鮮魚粥		胚芽米	紅燒魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	蔓越莓核桃麵包	鮮奶
5月24日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	糙米飯	洋葱燒鮮魚	三杯海茸	時令蔬菜	味噌洋葱蛋花湯	時令水果	綠豆木耳碎冬瓜露	
5月25日	週四	水煎包	紅棗茶	胚芽米	馬鈴薯燉肉	玉米粒肉末炒蛋	時令蔬菜	香菇枸杞雞湯	時令水果	古早味芽菜米苔目湯	
5月26日	週五	菇菇雞茸粥		白米飯	腰果洋葱雞丁	黃瓜炒木耳	時令蔬菜	魚片豆腐湯	時令水果	焗烤起司條	燕麥高纖豆漿
5月29日	週一	雞蛋小饅頭	鮮奶	糙米飯	醬燒鮮魚	香菇玉米蒸蛋	時令蔬菜	蔬菜針菇湯	時令水果	蔬菜香蔥雞粥	
5月30日	週二	糙米高麗菜肉粥		胚芽米	三杯杏菇雞丁	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	洋葱胡蘿蔔排骨湯	時令水果	紅豆沙包	鮮奶
5月31日	週三	雞絲麵		白米飯	玉米毛豆炒肉末	番茄炒蛋	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	

提醒您~此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷！