

113 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	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	義大利麵	紅醬絞肉	滷雞腿	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	地瓜甜湯	
5 月 2 日	週四	小銀絲卷	鮮奶	白米飯	蒜泥白肉	蛤蜊絲瓜	時令蔬菜	鮭魚碎海帶芽味噌湯	時令水果	青菜雲吞麵	
5 月 3 日	週五	味噌蔬菜肉絲烏龍麵		糙米飯	薑絲炒蝦	肉絲豆芽菜	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	奶油哈斯吐司	鮮奶
5 月 6 日	週一	芋泥包	黑豆漿	白米飯	香酥魚片	玉米紅丁炒荷蘭豆	時令蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	地瓜高麗菜肉粥	
5 月 7 日	週二	南瓜香菇肉粥		胚芽米	洋蔥茄汁燒雞丁	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 8 日	週三	玉米脆片	鮮奶	烏龍麵	什錦肉絲	三杯海草	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯	
5 月 9 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	薑絲蚬湯	時令水果	關東煮	
5 月 10 日	週五	蔬菜湯餃		白米飯	清蒸鮮蝦	滷蛋酥白菜	時令蔬菜	蘿蔔蛋花湯		帕瑪森小麵包	鮮奶
5 月 13 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 14 日	週二	清粥小菜		胚芽米	芹香魚丁	醬燒杏鮑菇	時令蔬菜	洋蔥海結蛋花味噌湯	時令水果	小兔包	鮮奶
5 月 15 日	週三	茶葉蛋	鮮奶	玉米蛋炒飯	鮭魚	清炒三絲	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	仙草芋圓甜湯	
5 月 16 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 17 日	週五	蔬菜瘦肉粥		糙米飯	洋蔥炒雞柳	毛豆炒玉米筍	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	瑞士捲片	低糖豆漿
5 月 20 日	週一	芝麻包	鮮奶	胚芽米	冬瓜悶雞	金針菇烘蛋	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	雞絲麵	
5 月 21 日	週二	翡翠鮮魚粥		白米飯	糖醋魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	肉絲冬粉	
5 月 22 日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	水餃	三杯雞丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	味噌洋蔥蛋花湯	時令水果	綠豆木耳碎冬瓜露	
5 月 23 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 24 日	週五	菇菇雞茸粥		白米飯	腰果洋蔥雞丁	黃瓜炒木耳	時令蔬菜	魚片豆腐湯	時令水果	焗烤起司條	鮮乳
5 月 27 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 28 日	週二	糙米高麗菜肉粥		胚芽米	酥炸翅小腿	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	洋蔥胡蘿蔔排骨湯	時令水果	紅豆沙包	米漿
5 月 29 日	週三	雞絲麵		炸醬麵	美味炸醬	清炒白蝦	時令蔬菜	山藥雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	
5 月 30 日	週四	小籠湯包	鮮奶	白米飯	嫩煎豬排	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 31 日	週五	蕃茄蛋花粥		白米飯	蒜炒肉片	魚香豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	三色水果吐司	鮮奶

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!