

114 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	週四	小銀絲卷	鮮奶	白米飯	蒜泥白肉	蛋花絲瓜	時令蔬菜	海帶芽蘿蔔味噌湯	時令水果	青菜雲吞蛋花湯	
5 月 2 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	手撕奶香麵包	鮮奶
5 月 5 日	週一	芋泥包	鮮奶	白米飯	香酥魚片	塔香茄子	時令蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	地瓜高麗菜肉粥	
5 月 6 日	週二	蔬菜湯餃		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	水煮蛋	鮮奶
5 月 7 日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	義大利麵	紅醬雞肉片	沙拉馬鈴薯	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	地瓜紅豆甜湯	
5 月 8 日	週四	玉米通心濃湯		糙米飯	塔香菇丁打拋豬	佃煮芝麻海結豆腐	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	關東煮	
5 月 9 日	週五	南瓜肉粥		白米飯	馬鈴薯燉肉	滷蛋酥白菜	時令蔬菜	桂圓紅棗雞湯	時令水果	藍莓小麵包	鮮奶
5 月 12 日	週一	玉米脆片	鮮奶	糙米飯	香菇滷肉	醬燒杏鮑菇	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	菇菇肉粥	
5 月 13 日	週二	清粥小菜		胚芽米	芹香魚丁	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	冬瓜薏仁排骨湯	時令水果	小兔包	鮮奶
5 月 14 日	週三	蜜地瓜	決明子	玉米蛋炒飯	麻油雞肉	蛋炒三絲	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	仙草芋圓甜湯	
5 月 15 日	週四	鮮肉包	黑豆漿	白米飯	家常蔥燒肉	肉末炒豆段	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 16 日	週五	八寶粥		糙米飯	洋蔥炒雞柳	涼拌川耳豆芽	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	牛奶起司厚片	鮮奶
5 月 19 日	週一	芝麻包	鮮奶	胚芽米	冬瓜悶雞	金針菇烘蛋	時令蔬菜	牛蒡鮮菇雞湯	時令水果	油蔥雞麵線	
5 月 20 日	週二	魚柳蔬菜粥		白米飯	糖醋魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	肉絲冬粉	
5 月 21 日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	水餃	京醬肉絲	什錦炒菇	時令蔬菜	木須肉絲湯	時令水果	粉圓綠豆冬瓜露	
5 月 22 日	週四	茶葉蛋	紅棗茶	胚芽米	清蒸鮮蝦	玉米炒蛋	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 23 日	週五	菇菇雞茸蛋粥		白米飯	壽喜燒	黃瓜炒木耳	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	時令水果	紅豆小麵包	鮮乳
5 月 26 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	蔬菜針菇吻魚湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
5 月 27 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 28 日	週三	雞絲麵		炸醬麵	香菇炒肉絲	芹香紅絲筍白筍	時令蔬菜	山藥雞湯	時令水果	黑糖花生豆花	
5 月 29 日	週四	小籠湯包	鮮奶	白米飯	胡麻黃瓜拌雞絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	海帶芽味噌湯	時令水果	海鮮蛋花烏龍麵	

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！