

新北市三重區五華國小附設幼兒園 105年5月份餐點表

日期	星期	早 點	午 餐					午 點	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果
2	一	花捲、豆漿	白飯	紅燒獅子頭	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	海結排骨湯	時令水果	烤餅乾、優酪乳
3	二	小肉包、豆漿	蝦仁蛋炒飯+時令蔬菜+白菜肉片湯					時令水果	玉米片碎片奶酪
4	三	燒賣、牛奶	白飯	蜜汁雞腿塊	螞蟻上樹	時令蔬菜	魷魚羹	時令水果	地瓜麥角湯
5	四	生日蛋糕、牛奶	水餃+時令蔬菜+酸辣湯					時令水果	麥芽牛奶、小餐包
6	五	草莓三明治、胚芽米漿	芋香飯	咕咾肉	豆薯炒蛋	時令蔬菜	冬瓜文蛤湯	時令水果	栗子桂圓粥
9	一	奶皇包、豆漿	蕎麥飯	薑燒魚丁	咖哩洋芋	時令蔬菜	豆腐羹	時令水果	皮蛋瘦肉粥
10	二	葡萄乾土司、優酪乳	蕎麥小米飯	五彩蝦仁	蔥燒嫩豆腐	時令蔬菜	迷迭香雞片湯	時令水果	洋芋濃湯
11	三	玉米脆片、鮮奶	白米飯	高昇排骨	黃瓜燴甜不辣	時令蔬菜	芥菜仁雞湯	時令水果	肉燥米粉湯
12	四	紅豆麵包、鮮奶	海島香鬆飯	清蒸鯛魚	洋蔥肉絲	時令蔬菜	海結玉米湯	時令水果	花生豆花
13	五	雜糧小饅頭、米漿	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	起司三明治、麥茶
16	一	杯子蛋糕、豆奶	香菇油飯+時令蔬菜+鮮果汁					時令水果	三色甜湯圓
17	二	鮪魚三明治、優酪乳	白飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	時令蔬菜	鮮菇湯	時令水果	清粥、土豆麵筋
18	三	奶油玉米	雞肉咖哩香燴飯、時令蔬菜、鯛魚味噌湯					時令水果	蒸蘿蔔糕、薏仁漿
19	四	早餐穀片、鮮奶酪	蕎麥小米飯	三杯雞丁	魚香茄子	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	草莓三明治、鮮奶
20	五	小兔包、鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯
23	一	菜包、豆漿	肉絲滑蛋燴飯+時令蔬菜+山藥排骨湯					時令水果	關東煮
24	二	起司三明治、鮮奶	白飯	鹹蛋蒸肉	韭菜花干片	時令蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	壽司、味噌魚片湯
25	三	餛飩湯	白飯	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	時令蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	時令水果	奶油泡芙2個
26	四	草莓土司、阿華田	白飯	玉米滑雞丁	糖醋甜不辣	時令蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	烤餅乾、鮮奶
27	五	紅糖饅頭、豆奶	鮭魚炒飯+時令蔬菜+味噌湯					時令水果	芋香西米露
30	一	皮蛋瘦肉粥	薏仁飯	蠔油雞丁	蒸蛋	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	花生涼豆花
31	二	芋泥包、優酪乳	糙米飯	蜜汁翅小腿	培根燴黃瓜	時令蔬菜	海帶鮮湯	時令水果	鮮奶酪

◎ 參考資料：新北市幼兒餐飲管理工作手冊。

製表人：潘秀雯

◎ 因應市場供需及特殊情形，餐點會彈性調整，幼兒若有不能食用之食物，請告知老師。

◎ 每日餐點均符合五大類食物之份數：五穀根莖類2-3份、肉豆魚蛋類1-2份、蔬菜類1份、水果類0.5-1份、油脂類1份。

◎ 自104學年度下學期起實施「4+1安心蔬菜計畫」，由農業局編列預算補助，提供有機蔬菜一天，吉園圃蔬菜四天。