

三重區五華國民小學附設幼兒園106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	其他	
1	一	波蘿麵包	麥芽牛奶	水餃			時令青菜	酸辣湯	時令水果	小饅頭
2	二	鮭魚三明治	鮮奶	白飯	土魷魚丁	蕃茄滑蛋	蒜香菠菜	黃瓜魚板湯	時令水果	紅豆牛奶紫米粥
3	三	紅糖饅頭	豆漿	豬肉咖哩香燴飯			時令青菜	味噌湯	時令水果	低脂牛乳
4	四	生日蛋糕	柳橙汁	地瓜飯	壽喜肉片	塔香蛤仔	時令青菜	枸杞人參雞湯	時令水果	香菇肉絲米粉湯
5	五	小兔包	鮮奶	白飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	時令青菜	羅宋湯	時令水果	芋圓地瓜湯
8	一	小肉包	豆漿	油飯			時令青菜	白菜肉片湯	時令水果	玉米片碎片奶酪
9	二	奶油泡芙	鮮奶	白飯	麵輪燒肉	鮑菇青江菜	時令青菜	絲瓜蛤蜊湯	時令水果	白木耳蓮子湯
10	三	雜糧小饅頭	米漿	小米糙米飯	軟溜雞丁	青花炒肉絲	時令青菜	玉米濃湯	時令水果	蚵仔麵線
11	四	紅豆麵包	米漿	白飯	洋蔥豬柳	蒸蛋	時令青菜	銀魚莧菜湯	時令水果	寧波年糕湯
12	五	紅豆麥片湯		白飯	京都排骨	甜豆炒花枝	開陽白菜	味噌湯	時令水果	捲型果醬起絲土司
15	一	奶油小餐包	鮮奶	白飯	百頁燒肉	黃瓜鵪鶉蛋	時令青菜	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	翡翠吻仔魚粥
16	二	沙拉麵包	豆漿	白飯	豆腐涼薯絞肉	菠菜炒蛋	時令青菜	蛤利薑絲湯	時令水果	優酪乳
17	三	珍珠丸子		金瓜米粉			時令青菜	蘿蔔芹珠湯	時令水果	芋香西米露
18	四	燒賣	豆漿	白飯	鳳梨蝦球	紅燒油豆腐	時令青菜	筍片蛤蜊雞湯	時令水果	絲瓜麵線
19	五	奶皇包	米漿	蕎麥小米飯	茄汁里肌	韭黃雞絲	時令青菜	薑絲魚生湯	時令水果	鮭魚三明治
22	一	蒸餃		蕎麥小米飯	蒸蛋	洋芋雞蓉	時令青菜	翡翠小魚羹	時令水果	蘿蔔糕湯
23	二	蔥花麵包	高鈣牛奶	義大利通心麵			時令青菜	蘑菇濃湯	時令水果	芋頭米粉湯
24	三	麥香小饅頭	薏仁米漿	白飯	清蒸鮭魚	什錦茼蒿	時令青菜	木瓜龍骨湯	時令水果	鹹肉湯圓
25	四	鮭魚三明治	鮮奶	胚芽飯	咕咾肉	玉米豆乾丁	時令青菜	豆腐羹	時令水果	菠菜小魚粥
26	五	小兔包	鮮奶	白飯	醬爆雞柳	蕃茄燴豆腐	時令青菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	壽司
29	一			端午節調整放假一天(6/3補上課)						
30	二			端 午 節						
31	三	奶油玉米		白飯	香酥芝麻里肌	芋頭三丁	蒜炒小白菜	黃帝豆排骨湯	時令水果	香菇竹筍粥

※參考資料：新北市幼稚園餐飲管理工作手冊(參考菜單一、參考菜單二)

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

製表：吳易君

※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0.5-1份、油脂類：1份。