



三德幼兒園五月份營養餐點表

113.5.1-5.31



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	三	五一勞動節 放假一日			√	√	√	√
2	四	玉米脆片 牛奶	培根茄汁通心麵、玉米濃湯、季節水果	什錦湯餃	√	√	√	√
3	五	香酥蔥油餅 冬瓜茶	白飯、味噌燒魚、家常豆腐、時令青菜、洋蔥濃湯、季節水果	鮮奶饅頭 豆漿	√	√	√	√
6	一	廣東粥	白飯、馬鈴薯燒肉、螞蟻上樹、時令青菜、山藥排骨湯、季節水果	鍋燒意麵	√	√	√	√
7	二	洋芋濃湯	古早味油飯、馬鈴薯洋蔥火腿濃湯、季節水果	養生紫米糕	√	√	√	√
8	三	綠豆蒜	白飯、木須炒肉絲、鐵板豆腐、時令青菜、蕃茄黃豆芽排骨湯、季節水果	古早味米粉	√	√	√	√
9	四	芙蓉豆腐羹	親子雞肉丼飯、大黃瓜丸子湯、季節水果	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
10	五	南瓜牛奶 甜湯	糙米飯、雙椒肉絲、玉米炒蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	田園蔬菜粥	√	√	√	√
13	一	麵線羹	滷肉飯、炒麵腸、時令青菜、南瓜濃湯、季節水果	黑糖芋圓 地瓜湯	√	√	√	√
14	二	綠豆西谷米	五穀飯、滷豆腐、金針菇炒絲瓜、時令青菜、味噌海芽湯、季節水果	什錦冬粉	√	√	√	√
15	三	蘑菇濃湯	什錦炒麵、紫菜豆腐湯、季節水果	紅豆麥片	√	√	√	√
16	四	清粥小菜	白飯、香菇肉燥、香滷三角油豆腐、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	雞絲蛋麵	√	√	√	√
17	五	鮮奶饅頭 牛奶	糙米飯、蜜汁雞肉、芹香干絲、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
20	一	雪耳乃露	糙米飯、茄汁燒雞、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、金針菇蛋花湯、季節水果	大滷麵	√	√	√	√
21	二	絲瓜麵線	白飯、魚香肉絲、紅燒豆腐、時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	紅豆湯	√	√	√	√
22	三	五彩甜湯	白飯、醬燒魚片、牛蒡甜不辣、時令青菜、蘑菇濃湯、季節水果	肉燥細粉	√	√	√	√
23	四	小米粥	壽喜燒烏龍麵、柴魚味噌豆腐湯、季節水果	綠豆麥片	√	√	√	√
24	五	地瓜甜湯	白飯、瓜仔肉、香菇麵筋、時令青菜、羅宋湯、季節水果	蔥油餅 豆漿	√	√	√	√
27	一	牛奶綠豆仁	白飯、糖醋雞丁、薑絲海帶芽、時令青菜、味噌豆腐湯、季節水果	麻香蛋麵線	√	√	√	√
28	二	鮮蔬米粉湯	白飯、馬鈴薯燒肉、蛤蜊絲瓜、時令青菜、竹筍排骨湯、季節水果	紅豆薏仁	√	√	√	√
29	三	三色湯圓	糙米飯、糖醋魚片、彩燴大黃瓜、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	玉米雞茸粥	√	√	√	√
30	四	油豆腐細粉	高麗菜豬肉水餃、酸辣湯、季節水果	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
31	五	冬瓜西米露	五穀飯、打拋豬、芹香豆皮、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	鮮蔬雲吞湯	√	√	√	√

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。

