



三德幼兒園五月份營養餐點表

114.5.1-5.31



Kids Menu		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
01	四	五一勞動節 放假一日					√	√	√	√
02	五	香菇瘦肉粥	咖哩飯、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果			扁食湯	√	√	√	√
05	一	皮蛋瘦肉粥	白飯、蜜汁雞丁、金針菇炒絲瓜、時令青菜、味噌海芽湯、季節水果			黑糖饅頭牛奶	√	√	√	√
06	二	牛奶綠豆仁	高麗菜水餃、山藥排骨湯、季節水果			廣東粥	√	√	√	√
07	三	甜米苔目	五穀飯、紅燒魚、芹香豆干、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果			肉燥冬粉	√	√	√	√
08	四	烏龍湯麵	白飯、打拋豬肉、香滷三角油豆腐、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果			八寶粥	√	√	√	√
09	五	紅豆 QQ	鮮蔬肉絲炒麵、香菇肉羹湯、季節水果			玉米濃湯	√	√	√	√
12	一	地瓜湯圓	白飯、醬燒魚片、香芹豆皮、時令青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果			洋蔥玉米粥	√	√	√	√
13	二	味噌拉麵	白飯、香菇肉燥、蒸蛋、時令青菜、柴魚味噌豆腐湯、季節水果			綠豆豆花	√	√	√	√
14	三	雪耳奶露	番茄義大利麵、金針菇蛋花湯、季節水果			什錦蔬菜粥	√	√	√	√
15	四	貢丸米粉湯	五穀飯、蔥油雞、紅燒豆腐、時令青菜、大黃瓜丸子湯、季節水果			紅豆紫米	√	√	√	√
16	五	綠豆蒜	白飯、瓜仔肉、海帶絲、時令青菜、黃豆芽排骨湯、季節水果			雞絲麵	√	√	√	√
19	一	大滷麵	白飯、彩椒雞丁、番茄炒蛋、時令青菜、青菜豆腐蛋花湯、季節水果			紅豆薏仁	√	√	√	√
20	二	冰糖銀耳	五穀飯、蔥爆肉片、玉米炒蛋、時令青菜、海芽排骨湯、季節水果			絲瓜麵線	√	√	√	√
21	三	蘿蔔糕湯	白飯、糖醋魚片、螞蟻上樹、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果			綠豆麥片	√	√	√	√
22	四	芋香牛奶西米露	壽司、山藥排骨湯、季節水果			台式鹹粥	√	√	√	√
23	五	雞茸玉米粥	白飯、豉汁排骨、麻婆豆腐、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果			五彩湯圓	√	√	√	√
26	一	四喜甜湯	白飯、香煎里肌肉片、滷五香豆干、時令青菜、馬鈴薯排骨湯、季節水果			蔬菜麵	√	√	√	√
27	二	滑蛋蔬菜粥	肉絲炒米粉、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果			紅豆麥片	√	√	√	√
28	三	冬瓜西谷米	五穀飯、蒲燒魚、鐵板豆腐、時令青菜、蕃茄黃豆芽排骨湯、季節水果			什錦冬粉	√	√	√	√
29	四	地瓜粥	白飯、紅燒豬肉片、蘿蔔炒蛋、時令青菜、大黃瓜丸子湯、季節水果			綠豆西米露	√	√	√	√
30	五	5/30~31 端午節連續假期								

◎ 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。

◎ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。

