

忠義國小附設幼兒園 5 月份點心

日期	星期	上午點心	下午點心
5/3	一	海苔味增拉麵	冬瓜粉圓
5/4	二	鯖魚玉米粥	水果愛玉
5/5	三	炒意麵	魚皮魚丸湯
5/6	四	銀絲卷+豆漿	花枝丸+香蕉
5/7	五	蘿蔔糕湯+西瓜	湯種餐包+鮮奶
5/10	一	蕃茄肉醬麵	蔥抓餅
5/11	二	滑蛋瘦肉粥	車輪餅+鳳梨
5/12	三	鍋貼+豆漿	浮水魚羹
5/13	四	肉絲蛋麵線	茶葉蛋+麥茶+木瓜
5/14	五	水餃+香蕉	唱片麵包+鮮奶
5/17	一	烏龍湯麵	鯖魚飯糰
5/18	二	鮮菇蔬菜粥	炒米粉+西瓜
5/19	三	鍋燒雞絲麵	粉角綠豆湯
5/20	四	小饅頭+豆漿	仙草粉圓湯+香蕉
5/21	五	香菇雞湯+香瓜	葡萄吐司+鮮奶
5/24	一	豬油拌麵	鬆餅
5/25	二	虱目魚粥	豆花+木瓜
5/26	三	玉米濃湯	蔬菜貢丸湯
5/27	四	麵疙瘩湯	壽司+西瓜
5/28	五	水煎包+豆漿+鳳梨	小蛋糕+鮮奶
5/31	一	米苔目湯	布丁豆花

※餐點一律使用國產豬

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	5月3日	一	五穀飯	瓜子肉	黃瓜鮑菇	莧菜魚乾	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.5	2	1		675
2	5月4日	二	紫米飯	豆腐乳雞	筍絲豆干	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.4	1.3	2		1	768
3	5月5日	三	麵食	義大利筆管麵	麥克雞塊	雙色花椰	馬鈴薯湯	水果	4.7	2.2	1	2.5	1		692
4	5月6日	四	地瓜飯	蒙古炒肉	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	鮮蔬雞湯	乳品	4.5	2.3	1.6	2		1	768
5	5月7日	五	白米飯	壽喜醬燒魚	木耳炒蛋	蒜香菜豆	黃豆芽湯		4.5	2.7	1	2			633
6	5月10日	一	糙米飯	茶香雞腿	塔香海茸	菇炒大白菜	金針菇肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1		670
7	5月11日	二	白米飯	磨菇豬柳	絲瓜三鮮	有機蔬菜	銀耳紅棗湯	乳品	4.5	2	1.2	2		1	743
8	5月12日	三	米食	香菇干貝粥	彩椒炒蛋	蒜炒小瓜	芋泥包	水果	5	2.1	1	1.5	1		660
9	5月13日	四	麥片飯	醬爆雞丁	肉燥洋芋	有機蔬菜	四神湯	乳品	4.8	2.4	1	2		1	781
10	5月14日	五	海苔酥飯	糖醋豆包	椒鹽毛豆莢	蟳味高麗菜	什錦蔬菜湯		4.7	2	1	2			594
11	5月17日	一	洋薏仁	紅糟腓肉	鮭魚銀芽	蝦米青江	白菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.3	2	1		663
12	5月18日	二	燕麥飯	千金雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌海芽湯	乳品	4.5	2.2	1.2	2		1	750
13	5月19日	三	麵食	什錦湯麵	金雕卷	柴魚大陸妹	銅鑼燒	水果	5	2	1.1	2	1		678
14	5月20日	四	小米飯	梅子排骨	菇燒蘿蔔	有機蔬菜	玉米雞茸湯	乳品	4.9	2.2	1.3	2.5		1	803
15	5月21日	五	白米飯	土魷魚丁	鐵板鮮菇	枸杞絲瓜	蕃茄豆腐湯		4.5	2.6	1.3	3			678
16	5月24日	一	糙米飯	甜麵醬炒鴨	螞蟻上樹	蠔菇刺瓜	排骨湯	水果	4.8	2.1	1.2	2	1		674
17	5月25日	二	五穀飯	薑汁肉片	什錦鵝蛋	有機蔬菜	菜頭湯	乳品	4.5	2.3	1.6	2		1	768
18	5月26日	三	米食	肉絲蛋拌飯	鹹水雞	蟹黃燒賣	魚丸湯	水果	4.5	2.2	0.7	2	1		648
19	5月27日	四	麥片飯	豆豉雞	三色玉米	有機蔬菜	酸白菜肉湯	乳品	4.8	2.5	1	2		1	789
20	5月28日	五	地瓜飯	家常豆腐	蔥花蛋	炒油菜	愛玉湯		4.7	2	0.8	2			589
21	5月31日	一	白米飯	魚香肉末	海帶干絲	清炒花椰菜	大頭菜湯	水果	4.5	2.5	1.1	2	1		680

※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

108新 國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 5/7, 5/21供應低碳餐

5/14, 5/28供應健康蔬食餐