

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 2 學期 5 月份餐點表

月	日	星期	早點	午餐					午點	水果	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						
5	1	四	蔬菜雞絲麵 (雞絲麵、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔)	白米飯	梅子燒雞 (青腿、紫蘇梅、小番茄)	泡菜銀芽豆包 (韓式泡菜、豆芽菜、炸豆包)	蒜香高麗菜 (蒜、高麗菜)	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨)	紅豆豆花 (紅豆、黃豆、二砂糖)	香蕉	✓	✓	✓	✓
5	2	五	義大利螺旋麵 (螺旋麵、洋蔥、磨菇醬、雞肉、香菇)	紅藜米飯	香菇牛肉燥 (香菇、花瓜、絞肉)	雙花鵝蛋 (青花菜、白花菜、鵝蛋)	炒荷蘭白菜 (荷蘭白菜、薑、胡蘿蔔)	南瓜玉米豆腐湯 (南瓜、玉米、豆腐)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓
5	5	一	碗粿 (米漿、豬肉、香菇、雞蛋)	白米飯	筍乾燒肉 (豬腿、筍乾、油包)	小黃瓜炒黑輪 (小黃瓜、黑輪)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	白菜芋頭排骨湯 (白菜、芋頭、排骨)	起司蛋餅+牛奶 (蛋餅皮、起司、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
5	6	二	玉米肉絲麵線 (玉米、肉絲、麵線)	地瓜米飯	三杯杏鮑菇雞丁 (青腿、九層塔、薑、杏鮑菇)	空心菜炒肉絲 (空心菜、豬肉絲)	蒜炒大黃瓜 (蒜、大黃瓜)	金針味噌豆腐湯 (金針菇、豆腐、味噌)	湯包+魚丸白菜湯 (麵皮、絞肉、魚丸、白菜)	葡萄	✓	✓	✓	✓
5	7	三	鹹蛋蔬菜粥 (紅蘿蔔、高麗菜、香菇、鹹鴨蛋、白米)	拉麵	香酥虱目魚柳	綜合蔬菜 (油菜、紅蘿蔔、海帶根、豆芽菜)	保久乳	沙茶麵羹 (沙茶醬、竹筍、香菇、白菜、紫魚粉)	原味鬆餅+麥茶 (鬆餅粉、麥芽)	蘋果	✓	✓	✓	✓
5	8	四	豆菜麵+味噌湯 (豆菜麵、味噌、豆腐)	白米飯	蠔油排骨 (蠔油、排骨)	絲瓜豆包 (絲瓜、炸豆包)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	餛飩湯 (麵皮、絞肉、青蔥、白菜、胡蘿蔔)	小番茄	✓	✓	✓	✓
5	9	五	翡翠吻仔魚粥 (白米、吻仔魚、玉米、菠菜)	糙米白飯	鳳梨雞丁 (鳳梨、青腿、麻竹筍、木耳)	客家小炒 (雞肉絲、豆干、芹菜、乾魷魚)	炒味美菜 (蒜、味美菜)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	葡萄	✓	✓	✓	✓
5	12	一	皮蛋瘦肉粥 (白米、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、皮蛋)	白米飯	泰式打拋肉 (絞肉、番茄、九層塔、魚露)	杏鮑菇炒豆乾 (杏鮑菇、豆乾)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵白菜)	白蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔、魚丸)	水煮玉米+牛奶 (甜玉米、牛奶)	小番茄	✓	✓	✓	✓
5	13	二	肉絲蔬菜麵線 (麵線、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔)	紅藜米飯	照燒雞丁 (青腿、照燒醬)	竹筍炒肉絲 (麻竹筍、肉絲、香菇、紅蘿蔔)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	絲瓜蛋花湯 (絲瓜、雞蛋)	玉米濃湯+吐司 (玉米、濃湯粉、全麥吐司)	奇異果	✓	✓	✓	✓
5	14	三	小肉包+豆漿 (麵粉、絞肉、香菇、洋蔥、黃豆)	螺旋麵	蒜香海鮮白醬 (蝦仁、魷魚、奶油、白醬、馬鈴薯、玉米筍、紅蘿蔔)	黑胡椒毛豆英	甜椒燴雙花 (青花菜、白花菜、黃甜椒、紅甜椒)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	蛋餅+決明子 (蛋餅皮、雞蛋、決明子)	小番茄	✓	✓	✓	✓
5	15	四	親子丼飯 (白米、雞蛋、洋蔥、豬肉)	白米飯	香酥豬排 (豬排、地瓜粉)	番茄炒蛋 (紅番茄、雞蛋)	薑炒青江菜 (青江菜、紅蘿蔔)	南瓜排骨湯 (南瓜、排骨、秀珍菇)	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁、二砂糖)	李子	✓	✓	✓	✓
5	16	五	土魷魚羹麵 (油麵、土魷魚塊、白菜、香菇、筍絲)	五穀米飯	東山鴨肉 (鴨肉、米血、鵝蛋、油包)	螞蟥上樹 (冬粉、綠豆芽、胡蘿蔔、木耳)	肉燥地瓜葉 (素肉燥、地瓜葉)	雞茸玉米湯 (玉米、絞肉、杏鮑菇)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	奇異果	✓	✓	✓	✓
5	19	一	鍋燒意麵 (意麵、香菇、肉絲、白菜、高麗菜)	白米飯	南瓜燒肉 (南瓜、絞肉丁)	雙花獅子頭 (白花菜、獅子頭、綠花椰)	炒嫩葉白菜 (嫩葉白菜、薑、木耳)	高麗菜排骨湯 (高麗菜、排骨)	奶油海苔吐司條+牛奶 (奶油、海苔、吐司、牛奶)	李子	✓	✓	✓	✓
5	20	二	南瓜肉燥粥 (南瓜、肉燥、白米)	糙米白飯	鳳梨蔴醬燒鱸魚 (鳳梨蔴醬、鱸魚、玉米筍)	木須炒蛋 (杏包菇、胡蘿蔔、木耳、雞蛋)	蒜香空心菜 (蒜、空心菜)	白菜玉米湯 (白菜、玉米)	高麗菜捲湯 (高麗菜、凍豆腐、玉米、蘿蔔)	香蕉	✓	✓	✓	✓
5	21	三	水餃+蛋花湯 (麵粉、絞肉、高麗菜、雞蛋)	麵疙瘩	炒麵疙瘩 (雞肉、紅蘿蔔、木耳、油菜)	燒烤雞翅	保久乳	白蘿蔔排骨湯 (白蘿蔔、排骨)	紅豆饅頭+豆漿 (紅豆、麵粉、黃豆)	奇異果	✓	✓	✓	✓
5	22	四	什錦湯麵 (麵條、高麗菜、魚丸、胡蘿蔔)	紅藜米飯	黑胡椒雞丁 (黑胡椒醬、青腿、紅椒、黃椒)	筍片滷油豆腐 (油豆腐、香菇、麻竹筍)	炒味美菜 (蒜、味美菜)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜、二砂糖)	葡萄	✓	✓	✓	✓
5	23	五	白醬螺旋麵 (螺旋麵、奶油、洋蔥、豬肉、磨菇)	白米飯	高麗菜炒肉片 (高麗菜、梅花肉、寬冬粉、辣油)	三色豆炒蛋 (雞蛋、玉米粒、毛豆仁、胡蘿蔔)	蒜香大陸妹 (蒜、大陸妹)	剝皮辣椒雞湯 (麻竹筍、青腿丁、剝皮辣椒)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
5	26	一	鯛魚芹菜粥 (白米、鯛魚片、芹菜、玉米、香菇)	白米飯	芋頭燒肉 (絞肉丁、芋頭)	毛豆乾丁 (毛豆仁、豆乾)	南瓜炒高麗菜 (南瓜、高麗菜)	竹筍豬骨湯 (麻竹筍、排骨)	五穀饅頭+牛奶 (麵粉、麥芽、高粱、葡萄乾、牛奶)	葡萄	✓	✓	✓	✓
5	27	二	排骨酥湯麵 (排骨酥、麵條、冬瓜)	胚芽米飯	蜜汁雞丁 (雞腿肉、地瓜粉)	絲瓜冬粉 (絲瓜、金針菇、冬粉)	蒜炒青松菜 (蒜、青松菜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	豬肉餡餅+菊花茶 (豬肉、麵粉、菊花)	蘋果	✓	✓	✓	✓
5	28	三	螞蟥上樹 (冬粉、肉燥、高麗菜)	烏龍麵	日式海鮮炒料 (雞腿、香菇、紅蘿蔔)	什錦滷味 (鵝蛋、黑豆干、高麗菜)	保久乳	味噌魚皮湯 (板豆腐、白菜、虱目魚皮、味噌)	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	李子	✓	✓	✓	✓
5	29	四	洋蔥磨菇麵 (麵條、洋蔥、磨菇醬、雞肉、香菇)	白米飯	泡菜柳瓜炒肉 (柳瓜、泡菜、豬柳)	玉米炒火腿 (玉米粒、火腿、毛豆仁)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、紅蘿蔔)	馬鈴薯雞湯 (馬鈴薯、青腿)	蔥抓餅+米漿 (青蔥、麵粉、米漿)	玉荷包	✓	✓	✓	✓

用餐天數:

21 天

備註:

☆5/28 慶生會

☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！

☆如幼兒對甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質穀物、魚類、亞硫酸鹽類及其製品有過敏情形，請事先告知老師，避免食用而引發不適！

☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果，並隨產季機動調整！

☆本園一律採用國內在地豬肉、生鮮食材！

製表:

營養師:

園主任:

校長:

教保員蔡美鳳

營養師陳芳蘭

教師兼附設幼兒園主任陳月霜

臺南市佳里區仁愛國民小學校長蔡淑芬

