

## 臺南市北區文元國小附幼113年5月點心

(每天皆供應水果,其中二、四由午餐供應-依時節及供貨調整,全部使用國產豬肉)

日期	星期	早點	品名	食材內容	品名	食材內容	午點	品名	食材內容	品名	食材內容	水果
5月1日	三	早點	漢堡	漢堡肉,漢堡包	米漿	花生,白米	午點	芝麻包	麵粉、芝麻	牛奶	牛奶	火龍果
5月2日	四	早點	碗粿	肉燥,鴨蛋黃,在來米	味噌湯	豆腐,海帶芽,味噌	午點	芋泥地瓜球	芋頭,地瓜,麵粉	麥茶	麥茶	午餐水果
5月3日	五	早點	奶油土司	奶油,土司	玉米濃湯	玉米粒,火腿丁,洋蔥,胡蘿蔔	午點	檸檬蛋糕	麵粉、奶油、檸檬巧克力	牛奶	牛奶	鳳梨
5月6日	一	早點	關東煮	胡蘿蔔,玉米,米血,黑輪			午點	水果愛玉湯	水果、愛玉			西瓜
5月7日	二	早點	港式蘿蔔糕	白蘿蔔,在來米,肉燥,蝦米,油蔥酥	薏仁漿	薏仁	午點	烤蕃薯	蕃薯	牛奶	牛奶	午餐水果
5月8日	三	早點	土司夾蛋	雞蛋,土司	米漿	花生,白米	午點	水果優格	水果 優格			香蕉
5月9日	四	早點	肉包	豬絞肉,麵粉	豆漿	黃豆	午點	旗魚黑輪	魚漿,樹薯粉	麥茶	麥茶	午餐水果
5月10日	五	早點	南瓜鮮肉粥	南瓜,肉絲,胡蘿蔔,高麗菜,白米			午點	紅豆麵包	麵粉、奶油、紅豆	牛奶	牛奶	木瓜
5月13日	一	早點	玉米鮮肉粥	玉米粒,胡蘿蔔,木耳,肉絲,白米			午點	水果優格	水果、優格、堅果			橘子
5月14日	二	早點	草莓土司	草莓果醬,土司	豆漿	黃豆	午點	杯子蛋糕	麵粉 奶油糖	牛奶	牛奶	午餐水果
5月15日	三	早點	炒南瓜米粉	南瓜,胡蘿蔔,肉絲,木耳,高麗菜,米粉			午點	水果	水果	牛奶	牛奶	西瓜
5月16日	四	早點	金針蘿蔔排	金針菜,白蘿蔔,胡蘿蔔,豬小排			午點	地瓜西米露	地瓜,西谷米			午餐水果
5月17日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	芋泥包	芋頭、麵粉	牛奶	牛奶	火龍果
5月20日	一	早點	花捲	青蔥,麵粉	豆漿	黃豆	午點	水果優格	水果、優格、堅果			香蕉
5月21日	二	早點	竹筍瘦肉粥	竹筍,高麗菜,木耳,胡蘿蔔,肉絲,白米			午點	綠豆湯	綠豆 糖			午餐水果
5月22日	三	早點	燒賣	豬絞肉,麵粉	蛋花湯	雞蛋,胡蘿蔔	午點	麥片鮮奶	玉米片、鮮奶			芭樂
5月23日	四	早點	原味蛋餅	雞蛋,冷凍蛋餅皮	枸杞紅棗茶	枸杞,紅棗	午點	海苔壽司	海苔、肉鬆、蛋皮、小黃瓜	蜜茶	蜂蜜	午餐水果
5月24日	五	早點	蛋花麵線	雞蛋,高麗菜,麵線			午點	火腿吐司	麵粉、奶油、火腿	牛奶	牛奶	木瓜
5月27日	一	早點	紫米珍珠丸	黑秈糯米,豬絞肉,玉米粒	豆漿	黃豆	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	蘋果
5月28日	二	早點	奶皇包	牛奶,雞蛋,麵粉	枸杞紅棗茶	枸杞,紅棗	午點	小西點	麵粉 奶油	牛奶	牛奶	午餐水果
5月29日	三	早點	五穀雜糧饅頭	南瓜子,核桃,枸杞,葡萄乾,麵粉	豆漿	黃豆	午點	水果優格	水果、優格、堅果			橘子
5月30日	四	早點	鍋燒意麵	高麗菜,意麵,肉絲,魚丸,雞蛋			午點	小籠湯包	豬絞肉,麵粉	決明子茶	決明子	午餐水果
5月31日	五	早點	雞蓉玉米粥	雞肉,玉米粒,木耳,胡蘿蔔,白米			午點	蛋塔	麵粉、奶油、蛋	牛奶	牛奶	西瓜

# 臺南市北區文元國小113年5月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜一律使用國產豬肉

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	113.05.01	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	肉圓			鮮乳
02	113.05.02	四	五穀飯	洋蔥壽喜肉片	小黃瓜炒甜不辣★	炒有機蔬菜	香菇紅棗雞湯	水果
03	113.05.03	五	米飯	炸物拼盤★	家常豆腐	蒜香豇豆	冰鎮仙草凍	
04	113.05.06	一	胚芽米飯	京都排骨	瓠瓜肉末★	炒有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
05	113.05.07	二	小米飯	栗子春雞	梅子豆腐	奶油玉米油菜	鮮菇肉絲湯	水果
06	113.05.08	三	白油麵	義大利南瓜海鮮配料★	燙青花菜		蘿蔔玉米排骨	優格
07	113.05.09	四	五穀飯	茄香肉燥	洋蔥起司蛋	炒有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果
08	113.05.10	五	米飯	甜蒜地瓜燒雞	香滷豆干	桂竹筍炒肉絲	四神湯	
09	113.05.13	一	小米飯	蜜汁燒排骨	豆芽炒雞絲	燙有機蔬菜	菇菇火腿濃湯	
10	113.05.14	二	紅藜飯	熟烤去骨雞腿	絲瓜麵線	塔香海茸	青木瓜湯	水果
11	113.05.15	三	米飯	肉絲蛋炒飯配料	健康紅油高麗菜		冬瓜盅	鮮乳
12	113.05.16	四	燕麥飯	蘿蔔燒肉	鮮蔬炒豆干	炒有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
13	113.05.17	五	米飯	糖醋魚丁★	翡翠蒸蛋	蒜香青花菜	黃瓜針菇湯	
14	113.05.20	一	胚芽米飯	洋芋燒肉	黃瓜肉絲	燙有機蔬菜	芹香貢丸湯	
15	113.05.21	二	小米飯	鹽水雞	紅燒油豆腐	蒜香空心菜	餛飩湯	水果
16	113.05.22	三	白油麵	日式味噌豚骨★	豬肉餡餅			豆漿
17	113.05.23	四	五穀飯	左宗堂雞	桂竹筍炒肉絲	炒有機蔬菜	蘿蔔珍菇湯	水果
18	113.05.24	五	米飯	三杯小卷★	紅蘿蔔炒蛋	培根甘藍	綠豆粉角湯	
19	113.05.27	一	胚芽米飯	蔥燒排骨	三色玉米	燙有機蔬菜	茭白筍蒜花湯	
20	113.05.28	二	小米飯	冰糖醬雞	螞蟻上樹	開陽瓠瓜★	金針肉絲湯	水果
21	113.05.29	三	白油麵	麻醬料	滷味		干貝鮮湯★	鮮乳
22	113.05.30	四	五穀飯	京醬肉絲	香腸炒蛋	炒有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果
23	113.05.31	五	米飯	蔥爆雞	麻婆豆腐	絲瓜枸杞	三絲湯	

一起防疫免Nice!  
腸病毒遠離我



隨時隨地勤洗手



環境清潔與通風



隨時戴上好習慣



生病在家不出

