

## 成德附幼 108 年 5 月菜單

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜,水果	湯	下午點心	
1	三	竹筍粥	有機白米飯	瓜仔肉	花枝丸	青菜,水果	黃瓜排骨湯	花生麵包+低糖豆漿	
		白米,竹筍,香菇,肉絲	白米,有機米	豬絞肉,醬瓜	花枝丸	時蔬,水果	大黃瓜,排骨	花生麵包,低糖豆漿	
2	四	油豆腐米苔目	五穀珍寶飯	鹹酥雞	肉末玉米	青菜,水果	冬瓜蛤蜊湯	山粉圓湯+芝士條麵包	
		米苔目,油豆腐,肉絲,芹菜	白米,五穀珍寶	雞肉	雞絞肉,玉米粒,紅蘿蔔	時蔬,水果	冬瓜,蛤蜊,薑絲	山粉圓,冬瓜,芝士條麵包	
3	五	水煮玉米+麥茶	牛腩燴飯/肉燥飯			青菜,水果	紫菜蛋花湯	香草三角蛋糕+鮮奶	
		玉米,麥茶	白米,牛腩,紅蘿蔔,白蘿蔔,絞肉,香菇,豆干			時蔬,水果	紫菜,雞蛋	香草三角蛋糕,鮮奶	
6	一	感恩園遊會補假一天							
7	二	生日蛋糕+優酪乳	五穀珍寶飯	香酥魚塊	蒸蛋	青菜,水果	貢丸湯	三角鮭魚飯糰+鮮奶	
		生日蛋糕,優酪乳	白米,五穀珍寶	十斤魚塊	雞蛋	時蔬,水果	香菇貢丸,芹菜	三角鮭魚飯糰,鮮奶	
8	三	芋頭粥	有機白米飯	香菇肉燥	白菜冬粉	青菜,水果	肉羹湯	蒜條+低糖豆漿	
		白米,芋頭,肉絲,香菇,芹菜	白米,有機米	絞肉,香菇,豆干	大白菜,冬粉,絞肉,紅蘿蔔,木耳	時蔬,水果	肉羹,竹筍,木耳,紅蘿蔔,香菜	蒜條,低糖豆漿	
9	四	擔仔麵	五穀珍寶飯	醬爆雞丁	雙色海絲	青菜,水果	竹筍排骨湯	仙草湯+法式奶香核桃麵包	
		意麵,絞肉,鴻喜,韭菜,大骨	白米,五穀珍寶	雞肉,洋葱,小黃瓜,甜麵醬	海帶絲,豆干絲,芹菜,紅蘿蔔	時蔬,水果	竹筍,排骨	仙草,法式奶香核桃麵包	
10	五	火鍋湯	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	三杯百頁	青菜,水果	香菇雞湯	銅鑼燒+鮮奶	
		玉米,豬肉片,魚餃,蝦餃,燕餃,魚板,鑫鑫腸	白米,地瓜	豬肉,馬鈴薯,蔥	百頁豆腐,九層塔	時蔬,水果	香菇,雞肉	銅鑼燒,鮮奶	
13	一	玉米蛋餅+低糖豆漿	咖哩炒麵			青菜,水果	海芽排骨湯	紅豆紫米牛奶粥	
		玉米蛋餅,低糖豆漿	油麵,蝦仁,肉絲,洋葱,咖哩醬			時蔬,水果	海芽,排骨	紅豆,紫米,鮮奶	
14	二	鮮肉雲吞	五穀珍寶飯	蔥燒肉片	香拌素雞	青菜,水果	味噌魚片湯	銀耳蓮子湯+小牛角麵包	
		雲吞,小白菜	白米,五穀珍寶	豬肉片,洋葱,壽喜燒醬	素雞,芹菜,木耳,紅蘿蔔,小黃瓜	時蔬,水果	鱈魚片,味噌,豆腐	白木耳,蓮子,小牛角麵包	
15	三	大滷麵	有機白米飯	紅燒魚丁	蝦仁筍白筍	青菜,水果	豬血湯	大理石蜂蜜捲+優酪乳	
		白麵,肉絲,香菇,竹筍絲,雞蛋,木耳	白米,有機米	鱈魚片,蔥,薑	筍白筍,蝦仁,紅蘿蔔	時蔬,水果	豬血,大腸,韭菜,大骨	大理石蜂蜜捲,優酪乳	
16	四	野菇雞肉粥	五穀珍寶飯	筍絲燒肉	紅絲炒蛋	青菜,水果	青木瓜排骨湯	芋香西米露+奶油餐包	
		白米,雞肉,乾香菇,鴻喜,雞蛋	白米,五穀珍寶	豬肉,筍絲	雞蛋,紅蘿蔔	時蔬,水果	青木瓜,排骨	芋頭,椰奶,西谷米,奶油餐包	
17	五	麵疙瘩	地瓜飯	腰果雞丁	麻婆豆腐(不辣)	青菜,水果	蚬仔湯	玉米脆片+鮮奶	
		麵疙瘩,肉片,香菇,小白菜,紅蘿蔔,木耳	白米,地瓜	雞肉,腰果	豆腐,絞肉,豆瓣醬	時蔬,水果	黃金蚬仔,薑	玉米脆片,鮮奶	
20	一	燒餅加蛋+鮮奶	蝦仁蛋炒飯			青菜,水果	酸辣湯	饅頭+薏仁漿	
		燒餅加蛋,鮮奶	白飯,蝦仁,玉米粒,洋葱,雞蛋			時蔬,水果	豆腐,紅蘿蔔,肉絲,木耳,雞蛋	饅頭,薏仁漿	
21	二	排骨酥麵	五穀珍寶飯	滷豬腱肉	鮮燴黃瓜	青菜,水果	鳳梨苦瓜雞湯	花生仁湯+紅豆吐司	
		油麵,排骨酥,白蘿蔔	白米,五穀珍寶	豬腱肉,蔥,滷包	大黃瓜,花枝丸,木耳,紅蘿蔔	時蔬,水果	雞肉,苦瓜,蔞鳳梨	花生仁,紅豆吐司	
22	三	糙米粥	有機白米飯	香煎鮭魚	洋葱炒蛋	青菜,水果	薏仁排骨湯	玉米麵包+優酪乳	
		糙米,排骨,芹菜	白米,有機米	鮭魚	洋葱,雞蛋	時蔬,水果	大薏仁,排骨,冬瓜	玉米麵包,優酪乳	
23	四	海鮮湯麵	五穀珍寶飯	麻油雞	紅燒豆包	青菜,水果	山藥排骨湯	愛玉湯+小菠蘿麵包	
		拉麵,蝦仁,透抽,蛤蜊,小白菜	白米,五穀珍寶	雞肉,高麗菜,薑,麻油	豆包,蔥	時蔬,水果	山藥,排骨	愛玉,檸檬,小菠蘿麵包	
24	五	肉包+低糖豆漿	海鮮炒麵			青菜,水果	四神湯	毛巾葡萄捲蛋糕+鮮奶	
		肉包,低糖豆漿	油麵,高麗菜,蝦仁,花枝,肉絲			時蔬,水果	四神,薏仁,排骨	毛巾葡萄捲蛋糕,鮮奶	
27	一	肉鬆麵包+鮮奶	豬肉燴飯			青菜,水果	魚丸湯	綠豆湯+芋泥吐司	
		肉鬆麵包,鮮奶	梅花肉片,洋葱,金針菇,雞蛋,魚板			時蔬,水果	虱目魚丸,芹菜	綠豆,芋泥吐司	
28	二	米粉湯	五穀珍寶飯	椒鹽肉塊	韭香甜不辣	青菜,水果	蘿蔔排骨湯	水煎包+米漿	
		粗米粉,豬肉,芹菜,大骨	白米,五穀珍寶	豬肉塊,椒鹽	甜不辣,韭菜花,紅蘿蔔,木耳	時蔬,水果	白蘿蔔,排骨	水煎包,米漿	
29	三	雞絲麵	有機白米飯	豆豉蒸魚	咖哩洋芋	青菜,水果	野菇雞湯	蔥抓餅加蛋+低糖豆漿	
		雞絲麵,小白菜,雞蛋	白米,有機米	鱈魚,豆豉	馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩塊	時蔬,水果	金針菇,鴻喜,香菇,雞肉	蔥抓餅加蛋,低糖豆漿	
30	四	皮蛋瘦肉粥	五穀珍寶飯	麵輪燒肉	九層塔炒蛋	青菜,水果	玉米濃湯	地瓜湯+小鮭魚沙拉麵包	
		白米,肉絲,皮蛋,雞蛋	白米,五穀珍寶	豬肉,麵輪,蔥	雞蛋,九層塔	時蔬,水果	玉米醬,玉米粒,雞蛋,奶油白醬	地瓜,黑糖,小鮭魚沙拉麵包	
31	五	鍋燒冬粉	地瓜飯	滷雞腿	炒桂竹筍	青菜,水果	番茄蛋花湯	虎皮香草蛋糕+鮮奶	
		冬粉,豬肉片,鑫鑫腸,魚板,蚵仔,高麗菜	白米,地瓜	雞腿,滷包	桂竹筍,肉絲,豆瓣醬	時蔬,水果	番茄,雞蛋	虎皮香草蛋糕,鮮奶	

\* 本餐點表以幼兒作息及營養需求做規劃，並可依季節時令與活動需要彈性調整。