

東園國小附設幼兒園 5月份菜單



日期	星期	早點	午餐						午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
5月1日	四	鮮蒸蘿蔔糕	糙米飯	南瓜燒肉 肉片,南瓜	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,紅蘿蔔	應青	味噌海芽湯 味噌,海帶芽,洋葱	水果	綜合滷味 甜條,米血,蘿蔔,豆干,海帶	6	2.2	1.8	1	0	2	780
5月2日	五	慶生蛋糕	豬肉燴飯+餡餅+應青+紫菜蛋花湯 肉片,高麗菜,紅蘿蔔,香菇+豬肉餡餅+應青+紫菜,蛋						水果拼盤 水果2種	4	1.8	0.9	1	0	2	588
5月5日	一	貢丸湯 大黃瓜,貢丸*2	芝麻飯	回鍋肉 肉片,高麗菜,蔥	日式蒸蛋 海帶芽,蛋	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,木耳,紅蘿蔔		水果拼盤 水果2種	4	3	1.7	1	0	2	698
5月6日	二	麵線糊 蚵麵線,肉絲,筍絲,紅蘿蔔	麥片飯	洋葱肉絲 肉絲,洋葱	焗烤花椰 青花菜,紅蘿蔔,乳酪絲	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果	迷你蔥花+鮮乳	6	1.5	1.9	1	1	2	880
5月7日	三	珍珠丸子*3	高麗菜炊飯+香滷豆包+應青+蕃茄蛋花湯 高麗菜,碎干丁,乾香菇,紅蘿蔔+豆包+慶青+蕃茄,蛋						水果拼盤 水果2種	4.6	2.5	1.1	1	0	2	687
5月8日	四	廣東粥 絞肉,三丁,高麗菜,蛋	糙米飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	豆薯炒肉絲 豆薯,肉絲,木耳	應青	蒲瓜粉絲湯 蒲瓜,冬粉,大骨	水果	仙草蜜 仙草,米苔目	6	1.8	1.7	1	0	2	748
5月9日	五	吐司+玉米濃湯 吐司*1+玉米粒,洋葱,蛋,奶水	台式炒麵+香滷雞排+應青+白玉黑輪湯 黃油麵,高麗菜,木耳,紅蘿蔔+生鮮雞排+應青+白蘿蔔,黑輪						水果拼盤 水果2種	4.5	2	1.4	1	0	2	650
5月12日	一	肉燥乾麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	海苔飯	塔香雞丁 雞丁,小黃瓜,鮑菇,九層塔	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	紅棗山藥湯 山藥,紅棗,大骨		水果拼盤 水果2種	5.5	2.1	1.5	1	0	2	730
5月13日	二	乾拌水餃*5	地瓜飯	京醬肉片 肉片,花菜,紅蘿蔔,甜麵醬	黃瓜鮮菇 大黃瓜,木耳,金針菇	應青	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋	水果	可頌+鮮乳	6	2.2	1.6	1	0.8	2	895
5月14日	三	南瓜瘦肉粥 南瓜,絞肉,香菇,芹菜	日式炒烏龍+三角油豆腐+應青+海芽金菇湯 烏龍麵,素火腿,小白菜,木耳,紅蘿蔔+三角油豆腐+應青+海帶芽,金針菇						水果拼盤 水果2種	5	1.5	1.1	1	0	2	640
5月15日	四	麻油麵線 麵線,肉片,高麗菜,枸杞	糙米飯	洋芋燉肉 絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	冬瓜凍腐 冬瓜,凍豆腐,角螺	應青	蕃茄銀芽湯 蕃茄,黃豆芽,大骨	水果	燒賣*2+決明子茶	5.6	2.5	1.5	1	0	2.2	776
5月16日	五	叉燒包	玉米蛋炒飯+翅小腿+應青+青菜豆腐湯 玉米粒,蛋,洋葱,青蔥+翅小腿*2+應青+高麗菜,豆腐,大骨						水果拼盤 水果2種	5	2.4	0.9	1	0	2	703
5月19日	一	炒米粉 細米粉,肉絲,香菇,豆芽菜	小米飯	打拋豬 絞肉,蕃茄,洋葱,九層塔	香菇蒸蛋 香菇,蛋	應青	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,香菇,大骨		水果拼盤 水果2種	5.2	2.1	1.6	1	0	2.5	734
5月20日	二	鳳梨雞湯 雞丁,冬瓜,鳳梨,香菇	五穀飯	糖醋肉片 肉片,洋葱,鳳梨罐頭	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯,肉絲	水果	牛角麵包+鮮乳	5	2.3	2	1	0.8	2	843
5月21日	三	雞絲麵 雞絲麵,肉絲,高麗菜,蛋	日式丼飯+香滷豆腐+應青+芹香蘿蔔湯 海苔絲,洋葱,豆包,香菇,蛋+手工豆腐+應青+白蘿蔔,芹菜						水果拼盤 水果2種	5.2	2	1.7	1	0	2	707
5月22日	四	台式鹹粥 高麗菜,絞肉,木耳,蛋	糙米飯	薑母雞 雞丁,米血,高麗菜,老薑	開陽鮮瓜 鮮瓜,蝦米,金針菇	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	紅豆紫米粥 紅豆,紫米	6.5	1.8	1.7	1	0	2	783
5月23日	五	饅頭夾蛋 饅頭,蛋,蔥	中華炒麵+蒲燒鯛魚+應青+味噌豆腐湯 白油麵,油片絲,高麗菜,木耳,紅蘿蔔+蒲燒鯛魚+應青+味噌,豆腐,柴魚片						水果拼盤 水果2種	4.5	2.8	0.9	1	0	2.5	720
5月26日	一	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	燕麥飯	茄汁燒雞 雞丁,蕃茄,馬鈴薯	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞,大骨		水果拼盤 水果2種	4.6	2.4	1.3	1	0	2	685
5月27日	二	開東煮 蘿蔔,油豆腐,黑輪,玉米段,柴魚片	薏仁飯	飄香肉燥 絞肉,碎干丁,洋葱	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	起司條麵包+鮮乳	5.3	2.6	1.6	1	0.8	2	876
5月28日	三	炒飯條 飯條,高麗菜,肉絲,紅蘿蔔	義式蕃茄燉飯+滷豆干+應青+肉骨茶湯 馬鈴薯,蕃茄,洋葱,白花菜,義大利香料+四分干丁+應青+白蘿蔔,角螺,肉骨茶包						水果拼盤 水果2種	5.5	1.5	1.5	1	0	2.5	708
5月29日	四	滑蛋粥 蛋,絞肉,高麗菜,玉米粒	糙米飯	麻油肉片 肉片,高麗菜,枸杞	塔香油腐 油腐丁,玉米筍,彩椒,九層塔	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果	小籠包*2+麥茶	5.9	2.5	1.5	1	0	2	788
5月30日	五	端午節休假														0

※依合約規範：肉品及相關製品皆使用具CAS證明或屠宰衛生合格標誌之產品。