

5月份菜單 東園國小附設幼兒園



日期	星期	早點	午餐						午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果								
5月1日	四	勞動節休假													0	
5月4日	一	炒米粉 細米粉,豆芽菜,肉絲,木耳	芝麻飯	南瓜燉肉 肉片,南瓜	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,高麗菜,肉絲		水果拼盤 水果2種	3.5	2.3	1.5	1	0	2.3	619
5月5日	二	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔	糙米飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	冬瓜鮑菇 冬菇,鮑菇,木耳	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果	可頌+鮮乳	3.8	2.4	1.5	1	0.8	1.8	745
5月6日	三	乾拌水餃*5	高麗菜炊飯+滷油腐+應青+味噌海芽湯 高麗菜,碎干丁,乾香菇,紅蘿蔔+三角油豆腐+慶青+味噌,海帶芽,洋蔥						水果拼盤 水果2種	3.5	2.5	1.3	1	0	1.8	606
5月7日	四	台式鹹粥 絞肉,高麗菜,蛋,紅蘿蔔	薏仁飯	薑母雞 雞丁,米血,高麗菜,老薑	義式洋芋 馬鈴薯,洋蔥,培根,義式香料	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜,肉絲	水果	檸檬愛玉 愛玉,山粉圓,檸檬汁	4.5	1.9	1.6	1	0	1.8	639
5月8日	五	★慶生會蛋糕	客家炒飯條+香滷豬排+應青+青菜豆腐湯 飯條,豆芽菜,紅蘿蔔,木耳+蒜味豬排+應青+小白菜,豆腐						水果拼盤 水果2種	2.8	1.8	1.3	1	0	1.8	505
5月11日	一	關東煮 柴魚片,蘿蔔,玉米段,甜條,油腐	小米飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥,白芝麻	蔥花玉米蛋 玉米粒,蛋,蔥	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯,肉絲		水果拼盤 水果2種	3.3	2.7	1.2	1	0	1.8	605
5月12日	二	水煎包	胚芽飯	豆腐肉末 絞肉,豆腐,青蔥	花菜什錦 花菜,玉米筍,鮑菇	應青	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,香菇	水果	奶黃餐包+鮮乳	4.3	2.2	1.7	1	0.8	1.8	770
5月13日	三	瓠瓜鹹粥 絞肉,蛋,瓠瓜,木耳	素香炒麵+滷干丁+應青+枸杞山藥湯 黃油麵,高麗菜,豆包,木耳+四分干丁+應青+山藥,枸杞						水果拼盤 水果2種	4.5	2.2	1.2	1	0	1.8	651
5月14日	四	鳳梨雞湯 雞丁,鳳梨,冬瓜	五穀飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔	腐皮高麗菜 高麗菜,豆皮,紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	水煮玉米*2	3.9	2.5	2	1	0	1.8	652
5月15日	五	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	蔥花蛋炒飯+蒲燒鯛魚+應青+味噌豆腐湯 三丁,洋蔥,蛋,蔥+蒲燒鯛魚+應青+豆腐,柴魚片,味噌						水果拼盤 水果2種	3.7	2.5	1.1	1	0	1.8	615
5月18日	一	珍珠丸子*3	藜麥飯	三杯雞 雞丁,小黃瓜,鮑菇,九層塔	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋	應青	白玉大骨湯 白蘿蔔,大骨		水果拼盤 水果2種	3.4	2.8	1.3	1	0	1.8	622
5月19日	二	香菇雞湯 骨腿,冬瓜,香菇,紅棗	糙米飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,蔥	黃瓜燴魚羹 大黃瓜,魚羹條,木耳	應青	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	水果	鹹奶油餐包+鮮乳	3.5	2.5	1.8	1	0.8	1.8	739
5月20日	三	肉燥米苔目 米苔目,絞肉,豆芽菜	日式丼飯+滷豆包+應青+冬菜鮮蔬湯 海苔絲,洋蔥,豆腐,香菇,蛋+豆包+應青+白蘿蔔,玉米段,冬菜						水果拼盤 水果2種	3.9	2.3	1.3	1	0	1.8	619
5月21日	四	滑蛋粥 高麗菜,絞肉,蛋	紫米飯	洋芋燉雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	田園玉米 玉米粒,毛豆,絞肉	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	5.5	2.2	1.4	1	0	1.8	726
5月22日	五	刈包夾蛋 刈包,蛋,蔥	中華炒麵+香滷雞排+應青+瓠瓜鮮湯 白油麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳+生鮮雞排+應青+瓠瓜,蝦米,大骨						水果拼盤 水果2種	3.5	2.3	1.4	1	0	2	603
5月25日	一	小籠包*3	麥片飯	香菇肉燥 絞肉,洋蔥,香菇	燉南瓜 南瓜,枸杞	應青	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,洋蔥,大骨		水果拼盤 水果2種	3.7	2.3	1.3	1	0	1.8	605
5月26日	二	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	胚芽飯	冬瓜燒雞 骨腿,冬瓜	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果	起司條麵包+鮮乳	4.3	2.5	1.4	1	0.8	1.8	785
5月27日	三	玉米瘦肉粥 玉米粒,絞肉,蛋,紅蘿蔔	日式炒烏龍+香滷豆腐+應青+黃瓜鮮菇湯 烏龍麵,豆包,小白菜,木耳,紅蘿蔔+手工豆腐+應青+大黃瓜,金針菇						水果拼盤 水果2種	4	2	1.3	1	0	1.8	604
5月28日	四	雞絲麵 雞絲麵,肉絲,高麗菜,蛋	燕麥飯	糖醋魚丁 魚丁,百頁豆腐,鳳梨	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	綜合滷味 蘿蔔,黑輪,海帶,凍豆腐,鮑菇	3.5	2.8	2	1	0	1.8	646
5月29日	五	蒸蘿蔔糕	什錦燴飯+翅小腿+應青+南瓜肉絲湯 肉片,高麗菜,紅蘿蔔,木耳,玉米筍+翅小腿+應青+南瓜,肉絲						水果拼盤 水果2種	4.5	1.8	1	1	0	1.8	616

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)，不適合對其過敏體質者食用