

新北市三重區光興國小附設幼兒園114學年度第二學期五月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		水果	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類
05月01日	五	勞動節放假一天											
05月04日	一	銀絲卷 玉米鬚茶	白飯	南洋四色	香菇白菜	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	紅豆小米湯	✓	✓	✓	✓
05月05日	二	雞肉末粥	紫米飯	紅燒豬腿肉	素雞燴清蔬	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	時令水果	奶黃包 麥茶	✓	✓	✓	✓
05月06日	三	鹹奶油餐包 柚子茶	什錦燴麵		優質雞塊	有機蔬菜	海芽蛋花湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
05月07日	四	擔仔麵	小米飯	紅燒獅子頭	炒筍子	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	時令水果	全麥吐司 優酪乳	✓	✓	✓	✓
05月08日	五	芋頭米粉	五穀飯	豆酥鱈魚	肉絲炒豆干	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	鮮奶酪	✓	✓	✓	✓
05月11日	一	原味蔬菜吐司 決明子茶	紅藜參飯	滷素輪	玉米炒蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	湯圓豆花	✓	✓	✓	✓
05月12日	二	蔬菜玉米粥	白飯	茄汁里肌	炒蘆筍	有機蔬菜	竹筍排骨湯	時令水果	芋泥包 玄米茶	✓	✓	✓	✓
05月13日	三	穀物饅頭 黑芝麻豆奶	香菇油飯		滷翅腿	有機蔬菜	鮭魚羹	時令水果	紅豆參片湯	✓	✓	✓	✓
05月14日	四	雞絲麵	紫米飯	玉米雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	紅棗雞湯	時令水果	燒賣 麥茶	✓	✓	✓	✓
05月15日	五	雙蛋粥	白飯	紅燒肉	薑絲海帶芽	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
05月18日	一	紅豆芝麻吐司 玄米茶	白飯	滷味三色	清炒節瓜	有機蔬菜	蘿蔔湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
05月19日	二	寧波年糕湯	五穀米飯	打拋豬	清蔬花枝	有機蔬菜	鮮魚味噌湯	時令水果	小兔包 仙草茶	✓	✓	✓	✓
05月20日	三	銅鑼燒 薏仁糙米漿	乾炒板條		喜相逢	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	地瓜 芋頭圓	✓	✓	✓	✓
05月21日	四	肉燥冬粉	燕麥飯	豬肉井	番茄燴豆腐	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	銀絲卷 國寶茶	✓	✓	✓	✓
05月22日	五	餛飩湯	白飯	清蒸鯛魚	蝦仁燴花椰	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	時令水果	鮮奶 雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
05月25日	一	玉米燻雞披薩 蘋果汁	白飯	芹菜豆包	山藥四季豆	有機蔬菜	番茄豆腐湯	時令水果	魚丸湯	✓	✓	✓	✓
05月26日	二	芋頭粥	胚芽米飯	瓜仔肉	清炒高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	珍珠丸 麥茶	✓	✓	✓	✓
05月27日	三	絲瓜麵線	白飯	紅燒雞腿肉	醬燒冬瓜	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	時令水果	紅豆 薏仁湯	✓	✓	✓	✓
05月28日	四	克林姆麵包 玉米鬚茶	五穀米飯	壽喜燒肉片	鯖魚炒蛋	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
05月29日	五	蔬菜肉末粥	白飯	洋蔥豬柳	清炒茭白筍	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	芋頭 堅果饅頭 決明子茶	✓	✓	✓	✓

1. 本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等不適合其過敏體質者食用。幼兒如有對食物過敏者，請家長主動告知班級老師，以免誤食造成身體不適。
2. 本餐點由「統鮮美食股份有限公司-洪雅琇營養師」設計，以少糖少鹽少油調味，季節性食材供應為主，若需適度調整時，敬請見諒！
3. 本園肉類食材採用國產豬肉、牛肉。
4. 本園未使用輻射污染食品。

