

新北市三重區光興國小附設幼兒園114學年度第二學期六月份餐點表

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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
06月01日	一	鮮奶饅頭 玉米鬚茶	紫米飯	金沙 筍白筍	番茄滑蛋	有機 蔬菜	金針花湯	時令 水果	綠豆 薏仁湯	✓	✓	✓	✓
06月02日	二	雞肉末粥	燕麥飯	紅燒 豬腱肉	肉絲 炒筍	有機 蔬菜	馬鈴薯 排骨湯	時令 水果	馬來糕 麥茶	✓	✓	✓	✓
06月03日	三	蘿蔔糕湯	什錦燴麵		土魷魚塊	有機 蔬菜	海芽 蛋花湯	時令 水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
06月04日	四	肉包 柚子茶	五穀飯	紅燒 獅子頭	清炒 花椰菜	有機 蔬菜	紅棗雞湯	時令 水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
06月05日	五	擔仔麵	白飯	肉絲 豆干	青蔬花枝	有機 蔬菜	鮮魚 味噌湯	時令 水果	全麥吐司 優酪乳	✓	✓	✓	✓
06月08日	一	元氣 蔬菜吐司 蘋果牛奶	小米飯	滷素輪	四季豆 炒山藥	有機 蔬菜	青菜豆腐 蛋花湯	時令 水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
06月09日	二	雞蛋粥	紅藜 麥飯	芝麻 里肌	清炒扁蒲	有機 蔬菜	竹筍 排骨湯	時令 水果	紅豆 麥片湯	✓	✓	✓	✓
06月10日	三	銀絲卷 米漿	夏威夷炒飯		蓮藕 燴清蔬	有機 蔬菜	大黃瓜湯	時令 水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
06月11日	四	餛飩湯	燕麥飯	香煎 鮭魚	清炒蘆筍	有機 蔬菜	鮭魚羹	時令 水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
06月12日	五	鮮奶油蛋糕 洋甘菊茶	白飯	馬鈴薯 燻肉	蛤蜊絲瓜	有機 蔬菜	玉米 排骨湯	時令 水果	堅果饅頭 鮮奶	✓	✓	✓	✓
06月15日	一	檸檬 天使蛋糕 黑芝麻豆奶	紅藜 麥飯	滷黑 豆干	山藥 筍白筍	有機 蔬菜	味噌湯	時令 水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
06月16日	二	菜包 決明子茶	白飯	清蒸 鯛魚	清炒 荷蘭豆	有機 蔬菜	蓮藕 排骨湯	時令 水果	綠豆湯圓	✓	✓	✓	✓
06月17日	三	起司吐司 糙米漿	乾炒板條		喜相逢	有機 蔬菜	海結 蘿蔔湯	時令 水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
06月18日	四	穀物饅頭 國寶茶	肉粽		節瓜炒蛋	有機 蔬菜	冬瓜湯	時令 水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
06月19日	五	端午節放假一天											
06月22日	一	芝麻包 米漿	薏仁飯	芹菜 豆包	清炒 花椰菜	有機 蔬菜	番茄 豆腐湯	時令 水果	綠豆 薏仁湯	✓	✓	✓	✓
06月23日	二	芋頭粥	白飯	三杯雞	蝦仁 高麗菜	有機 蔬菜	牛蒡 排骨湯	時令 水果	黑糖 小饅頭 蛋花湯	✓	✓	✓	✓
06月24日	三	絲瓜麵線	油飯		滷蛋	有機 蔬菜	鮭魚羹	時令 水果	小籠包 麥茶	✓	✓	✓	✓
06月25日	四	蔬菜肉末粥	五穀 米飯	蒜泥 白肉	鮮炒 小黃瓜	有機 蔬菜	紅棗雞湯	時令 水果	火龍果 吐司 玄米茶	✓	✓	✓	✓
06月26日	五	鹹奶油餐包 麥芽牛奶	白飯	馬鈴薯 咖哩雞	鮭魚玉米 炒蛋	有機 蔬菜	魚丸湯	時令 水果	鮮奶酪	✓	✓	✓	✓
06月29日	一	起司三明治 豆漿	糙米飯	紅燒 烤麩	番茄滑蛋	有機 蔬菜	豆腐 海帶芽湯	時令 水果	海苔煎餅 草莓優格	✓	✓	✓	✓
06月30日	二	玉米關東煮	水餃		滷翅腿	有機 蔬菜	玉米濃湯	時令 水果	餐盒	✓	✓	✓	✓

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。

