

新北市土城國中附設幼兒園 111 學年度第 2 學期 5 月餐點表

日期	早點	午餐					午點	蛋白質	脂肪	醣類	熱量	餐點類別檢核			
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		公克	公克	公克	卡	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
5/1	麥芽牛奶、小餐包	白米飯	京醬豬柳	芹香豆干	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	紅豆紫米粥、水果	29	99	22	709	v	v	v	v
5/2	銀絲卷、優酪乳	糙米飯	蘋果雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	芝麻海芽湯	芋頭湯、水果	28	21	98	690	v	v	v	v
5/3	生日蛋糕、鮮奶	燕麥飯	彩椒肉片	鮮菇燴豆腐	有機蔬菜	絲瓜鮮菇湯	紅豆沙牛奶、水果	27	21	110	738	v	v	v	v
5/4	麥香小饅頭、薏仁牛奶	燕麥飯	烤小翅腿	豆芽炒火腿	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	鮮肉米粉湯、水果	31	106	18	712	v	v	v	v
5/5	水果、鮮奶	火腿鮮蔬拌飯、橙汁雞丁、有機蔬菜、枸杞山藥湯					芋頭蓮子湯	28	19	107	714	v	v	v	v
5/8	三色小饅頭、豆漿	白米飯	腰果雞丁	綠花三鮮	有機蔬菜	紫菜金菇湯	蘇打餅乾、優格、水果	32	22	108	761	v	v	v	v
5/9	地瓜三明治、薏仁漿	白米飯	蘿蔔燒肉	番茄豆包	有機蔬菜	竹筍大骨湯	水果、優格	25	18	102	665	v	v	v	v
5/10	水果、鮮奶	紫米飯	豆腐漢堡排	絲瓜粉絲	有機蔬菜	芹香九片湯	玉米濃湯、烤麵包塊	28	21	103	708	v	v	v	v
5/11	五寶粥	白米飯	三色雞丁	塔香杏鮑菇	有機蔬菜	金針肉絲湯	水果、優酪乳	27	19	108	712	v	v	v	v
5/12	餛飩湯	番茄洋蔥鮭魚炒飯、有機蔬菜、鱈魚丸子湯					水果、優酪乳、小餐包	27	19	98	667	v	v	v	v
5/15	小兔包、鮮奶	白米飯	清蒸鱈魚	三色炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	捲型果醬起絲土司、水果	28	101	21	711	v	v	v	v
5/16	美濃湯板條	燕麥飯	肉燥	鮮茄滑蛋	有機蔬菜	香菇肉羹湯	水果、優格	27	23	109	746	v	v	v	v
5/17	滑蛋魚片粥	地瓜炊飯	蘿蔔燒雞	白菜粉絲煲	有機蔬菜	雞肉玉米湯	鮮奶、水果	28	20	94	673	v	v	v	v
5/18	水果、優酪乳	白米飯	筍香燉雞	薑絲蒸南瓜	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	綠豆薏仁湯	28	18	109	708	v	v	v	v
5/19	穀片、鮮奶酪	莧菜魷魚粥、 煎薯餅、有機蔬菜					水果、優格、蘇打餅	27	94	22	688	v	v	v	v
5/22	菠蘿麵包、鮮奶	堅果飯	青江魚捲	奶油花菜	有機蔬菜	鮮菇雞絲湯	水果、奶酪	27	19	96	664	v	v	v	v
5/23	紅豆紫米粥	白米飯	紅燒豬排	冬瓜麵輪	有機蔬菜	薑絲金針湯	水果、優格	29	18	106	699	v	v	v	v
5/24	水果、鮮奶	胚芽米飯	馬鈴薯燒肉	乾煸四季豆	有機蔬菜	胡瓜大骨湯	竹筍鹹粥	28	19	105	701	v	v	v	v
5/25	馬鈴薯蘑菇巧達湯	白米飯	腰果雞丁	蔥燒什錦豆腐	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	水果、優酪乳	26	19	106	702	v	v	v	v
5/26	水果、優酪乳	日式炒烏龍、日式照燒棒棒腿、有機蔬菜、味噌蛋花湯					燕麥片米漿	27	20	97	671	v	v	v	v
5/29	鮮奶、肉包	燕麥飯	豆酥魚片	紅蘿蔔蒸蛋	有機蔬菜	豆芽排骨湯	小餐包、柳橙汁	24	20	99	671	v	v	v	v
5/30	蘿蔔糕、薏仁漿	五穀飯	茄汁肉片	豆包三絲	有機蔬菜	山藥紅蘿蔔湯	水果、優格	26	19	101	679	v	v	v	v
5/31	玉米脆片、鮮奶	白米飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	餛飩湯、水果	27	92	22	670	v	v	v	v

📢 本園一律使用國產豬🐷、牛🐮肉食材・由食材供應商-旭歲企業有限公司提供

＊ 備註：此菜單為循環式菜單，餐點內容配合時令季節設計，如遇特殊狀況將做適時彈性調整，敬請見諒！（若孩子對某些食物過敏或不適，請先告知老師，謝謝您！）

