

台灣基督長老教會朴子教會附設嘉義縣私立東明幼兒園

113 學年度第二學期 5 月份餐點表

日期	星期	營養早餐	營養午餐	下午點心	每日餐點均含 四大類食物
1	四		勞動節放假一天		
2	五	營養鹹粥	白米飯、京醬肉絲、時蔬、味噌湯、 鳳梨	黑糖愛玉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
5	一	地瓜粥、 滷肉末豆輪	什錦鮮蔬炒麵、時蔬、蛋花湯、 蘋果	紅豆麥仁湯	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
6	二	小饅頭、牛奶	地瓜飯、蠔油雞肉片、時蔬、大頭菜湯、 西瓜	廣東粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
7	三	蔬菜蘿蔔糕湯	白米飯、滷肉排、時蔬、玉米大骨湯、 蘋果	冬瓜菜燕	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
8	四	鮮蔬鹹粥	白米飯、雞肉咖哩、青花菜、冬瓜蛤蠣湯、 鳳梨	青菜餛飩麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
9	五	什錦細粉	白米飯、糖醋肉、時蔬、脆筍高湯、 蘋果	黑糖饅頭 麥茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
12	一	清粥小菜	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、紫菜湯、 鳳梨	綠豆薏仁	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
13	二	吐司、豆漿	燕麥飯、三杯雞、時蔬、味噌豆腐湯、 蘋果	關東煮	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
14	三	擔仔麵	白米飯、糖醋雞丁、時蔬、紅白雙蘿湯、 西瓜	豆花	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
15	四	牛奶麥片	地瓜飯、梅干扣肉、時蔬、金針湯、 蘋果	日式拉麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
16	五	營養鹹粥	肉燥乾麵、時蔬、營養鮮魚湯、 鳳梨	饅頭、豆漿	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
19	一	絲瓜麵線	白米飯、菜脯蛋、時蔬、大頭菜湯、 蘋果	仙草蜜	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
20	二	飯糰	茄汁義大利麵、青花菜、馬鈴薯排骨湯、 芭樂	魷仔魚粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
21	三	青菜餛飩湯麵	地瓜飯、香菇肉燥、時蔬、芹珠貢丸湯、 鳳梨	吐司、麥茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
22	四	蔬菜粥	什錦肉絲炒飯、烘蛋、香菇雞湯、 西瓜	鍋燒意麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
23	五	饅頭、牛奶	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、蘿蔔大骨湯、 芭樂	雞蛋布丁	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
26	一	清粥小菜	五色炒飯、時蔬、冬瓜湯、 鳳梨	檸檬愛玉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
27	二	草莓吐司、豆漿	白米飯、紅燒滷肉、時蔬、三絲湯、 芭樂	南瓜粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
28	三	肉燥麵	白米飯、什錦家常肉羹、時蔬、 蘋果	黑糖綠豆	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
29	四	玉米濃湯	紫米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蜆湯、 鳳梨	綜合滷味	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果

★~本園一律使用國產豬、牛肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★