

崇學國小附幼5月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
5/1	三	什錦炒麵	麵條. 豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 木耳	仙草粉圓	粉圓仙草	香瓜
5/2	四	蛋餅+豆漿	葡萄乾. 麵粉. 黃豆	南瓜濃湯	南瓜. 杏包菇. 玉米. 絞肉	小番茄
5/3	五	酸辣湯	木耳. 紅蘿蔔. 金針菇. 豆腐. 肉絲	蛋糕+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	蓮霧
5/6	一	陽春麵	麵條. 韭菜. 白菜. 肉燥	壽司	白米. 海苔. 肉鬆. 雞蛋. 芝麻	橘子
5/7	二	竹筍瘦肉粥	香菇. 竹筍. 絞肉. 白米	慶生蛋糕+鮮奶		西瓜
5/8	三	肉絲蛋麵線	肉絲. 雞蛋. 紅麵線. 高麗菜	甜玉米	玉米	香瓜
5/9	四	水煎包+豆漿	豬肉. 高麗菜. 蔥. 麵粉. 黃豆	鮮菇冬粉湯	高麗菜. 金針菇. 秀珍菇. 香菇. 肉絲. 冬粉	小番茄
5/10	五	麻油雞飯	麻油. 米. 雞肉. 紅蘿蔔. 碗豆. 玉米	麵包+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	西瓜
5/13	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥. 番茄. 高麗菜. 豬肉. 麵條	蔥抓餅	麵粉. 豬油. 蔥	香瓜
5/14	二	金針菇燕麥粥	豬肉. 金針菇. 燕麥	什錦愛玉	愛玉. 珍珠. 粉角. 糖水	蓮霧
5/15	三	香菇肉羹	香菇. 筍絲. 高麗菜. 雞蛋. 豬肉	小西點	麵粉. 奶油. 雞蛋	西瓜
5/16	四	菜包+豆漿	高麗菜. 麵粉	豆花	黃豆. 糖水	小番茄
5/17	五	貢丸冬粉湯	貢丸. 冬粉. 豆芽菜. 小白菜. 芹菜	蛋糕+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋	西瓜
5/20	一	烏龍湯麵	烏龍麵. 豬肉. 白菜. 蛤蠣	鬆餅	雞蛋. 麵粉. 奶油	小番茄
5/21	二	雞蓉玉米粥	雞肉. 高麗菜. 玉米. 白米	鳳梨愛玉湯	鳳梨. 愛玉	西瓜
5/22	三	鍋燒雞絲麵	雞絲麵. 魚丸. 肉絲. 白菜. 蛤蠣	奶油餅	麵粉. 奶油. 雞蛋	蓮霧
5/23	四	芝麻包+豆漿	芝麻醬. 麵粉	關東煮	黑輪. 魚丸. 豆腐. 海帶. 白蘿蔔	西瓜
5/24	五	滷蛋+海帶芽湯	雞蛋. 海帶芽	麵包+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	橘子
5/27	一	豆菜麵	豆芽菜. 肉燥. 麵條	蘿蔔糕	在來米. 菜頭. 絞肉	小番茄
5/28	二	虱目魚粥	虱目魚. 米. 芹菜	蛋糕	雞蛋. 麵粉. 奶油	西瓜
5/29	三	炒冬粉	冬粉. 豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 木耳	小白菜魚丸湯	白菜. 魚丸	蓮霧
5/30	四	黑糖饅頭+豆漿	南瓜. 五穀. 麵粉. 黃豆	紅豆薏仁	紅豆. 薏仁	西瓜
5/31	五	玉米濃湯	紅蘿蔔. 蛋. 玉米. 馬鈴薯	蛋糕+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	香瓜

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：

教師林紀華

園主任：

教師侯宜寧

圓戳章：

