

112年5月份 光仁小學營養午餐菜單(幼兒園)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	附餐	早點心主食	午點心主食	安親/課後班	全穀根莖	蛋豆魚肉	油脂	蔬菜	水果	熱量
5月1日	一	有機米飯	三杯雞	炒冬粉 「豬肉原產地國」：臺灣	有機荷葉白菜	青菜豆腐湯	水果	什錦湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔥花麵包+鮮奶	小籠包*3	4.4	2.3	2.5	1.8	1	696.2
5月2日	二	有機米飯	茄汁豬柳 「豬肉原產地國」：臺灣	鐵板高麗菜 「豬肉原產地國」：臺灣	有機山菠菜	四神湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	粿仔條湯 「豬肉原產地國」：臺灣	通心麵玉米濃湯 「豬肉原產地國」：臺灣	豆沙包	4.2	2.4	2.6	1.3	1	682.2
5月3日	三	五穀飯	雙蘿燒雞	彩蔬紅燒豆腐	福山萵苣	海芽蛋花湯	水果	酸辣湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	桂圓蛋糕+鮮奶	焗烤厚片	4.2	2.3	2.5	2	1	687
5月4日	四	日式味噌烏龍麵		肉片+滷甜條 「豬肉原產地國」：臺灣	蚵白菜		水果	香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	炸雞塊*4	4.6	2.2	2.3	1.2	1	679.3
5月5日	五	紫米飯	糖醋魚片	紅燒油豆腐	高麗菜	蜜豆豆花	水果	肉羹麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	水蒸蛋糕	4.5	2.1	3	1.1	1	693.9
5月8日	一	有機米飯	筍干燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮炒素肚	油菜	山藥菇湯	水果	客家板條 「豬肉原產地國」：臺灣	葡萄麵包+鮮奶	燒賣*4 「豬肉原產地國」：臺灣	4.3	2.3	2.4	1.2	1	670.3
5月9日	二	有機米飯	毛豆雞丁	咖哩豆腐煲	有機荷葉白菜	冬瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	麵疙瘩湯 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包	4.4	2.1	2.4	1.2	1	662.3
5月10日	三	糙米飯	馬鈴薯嫩肉 「豬肉原產地國」：臺灣	關東煮 「豬肉原產地國」：臺灣	空心菜	金菇白菜蛋花湯	水果	青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蜂蜜蛋糕+鮮奶	草莓三明治	4.5	2.2	2.3	1.4	1	677.1
5月11日	四	肉絲蛋炒飯 「豬肉原產地國」：臺灣		紅燒排骨 「豬肉原產地國」：臺灣	有機白莧菜	蘿蔔貢丸湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	花生豆花	貢丸+豆干*2 「豬肉原產地國」：臺灣	4.6	2.3	2.7	1.2	1	704.8
5月12日	五	胚芽飯	香酥旗魚條	蘿蔔絲炒冬粉	青江菜	芥菜粉絲湯	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	豆沙包+豆漿	金牛角	4.2	2	3	1.2	1	667.8
5月15日	一	有機米飯	香菇雞	宮保豆干	有機小白菜	義式蔬菜湯	水果	山藥肉末粥 「豬肉原產地國」：臺灣	地瓜麵包+鮮奶	大可頌	4.2	2.2	2.5	1.6	1	669.9
5月16日	二	有機米飯	瓜仔肉 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦大黃瓜 「豬肉原產地國」：臺灣	有機蕪菜	蘿蔔排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮蔬雲吞湯 「豬肉原產地國」：臺灣	筍香包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.3	2.3	2.5	1.4	1	679.6
5月17日	三	糙米飯	左宗棠雞	玉米炒肉末 「豬肉原產地國」：臺灣	高麗菜	羅宋湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果			藍莓乳酪麵包	4.3	2.2	2.6	1.4	1	676.6
5月18日	四	蕃茄肉醬義大利麵		檸檬翅小腿	蚵白菜	玉米濃湯	水果	蝦皮蒲瓜粥 「豬肉原產地國」：臺灣	起司蛋糕+鮮奶	克林姆麵包	4.6	2.3	2.4	1.2	1	691.3
5月19日	五	麥片飯	香酥魚片	冬瓜燒麵輪	福山萵苣	仙草蜜	水果	鮮蔬烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	黑糖饅頭+豆漿	原味波堤	4.4	2	3	1.1	1	679.4
5月22日	一	有機米飯	京醬肉絲 「豬肉原產地國」：臺灣	佃煮蔬菜 「豬肉原產地國」：臺灣	油菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔓越莓麵包+鮮奶	韓式麻糬麵包	4.2	2.2	2.4	2	1	675
5月23日	二	有機米飯	蕃茄燒雞	香蔥玉米蛋	有機白莧菜	青木瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	雞絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆薏仁湯	小叉燒包*2 「豬肉原產地國」：臺灣	4.2	2.5	2.6	1.5	1	694.5
5月24日	三	薏仁飯	壽喜燒肉片 「豬肉原產地國」：臺灣	客家小炒 「豬肉原產地國」：臺灣	空心菜	黃豆芽排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蔬菜湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	大理石蛋糕+鮮奶	夏威夷麵包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.3	2.3	2.6	1.6	1	688.9
5月25日	四	滷肉飯 「豬肉原產地國」：臺灣		香滷雞腿	有機荷葉白菜	酸辣湯	水果	銀芽炒板條 「豬肉原產地國」：臺灣	蕃茄肉醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	滷蛋+貢丸+豆干 「豬肉原產地國」：臺灣	4.4	2.5	2.5	1.2	1	696.8
5月26日	五	小米飯	蕃茄魚丁	花枝丸*2	蚵白菜	冬瓜魚丸湯	水果	枸杞絲瓜麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	起酥蛋糕	4.3	2.2	3	1.2	1	689.8
5月29日	一	有機米飯	宮保雞丁	家常豆腐	高麗菜	雙色蘿蔔湯	水果	肉絲湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	鮮肉包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.2	2.1	2.6	1.3	1	659.7
5月30日	二	有機米飯	蔥爆肉絲 「豬肉原產地國」：臺灣	珍菇什錦燒	有機小白菜	玉米排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	大滷麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	起司捲	4.3	2.1	2.4	1.3	1	657.7
5月31日	三	五穀飯	鹹酥雞丁	台式滷白菜	青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	米苔目湯 「豬肉原產地國」：臺灣	香草葡萄蛋糕+鮮奶	大可頌	4.2	2.1	3	2	1	694.5