

逸慧實業有限公司 5月份菜單 南寮國小附設幼兒園



營養師 江怡靜 設計

日期	星期	早點	主食	主菜	午餐 副菜	青菜	湯品	午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
5月1日	四				勞動節休假											0
5月4日	一	玉米濃湯 玉米粒,蛋,洋葱,奶水	燕麥飯	南瓜燉肉 肉角,去皮南瓜	鮮瓜粉絲煲 瓠瓜,冬粉,蛋	應青	紅棗地瓜湯 地瓜,紅棗	台式鹹粥 白米,絞肉,木耳,高麗菜	4.7	2	1.4	0.2	0	1.8	607	
5月5日	二	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	白米飯	打拋豬 絞肉,洋葱,蕃茄,九層塔	冬瓜鮑菇 去皮冬瓜,鮑菇,木耳	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果拼盤 水果2種	3.7	1.9	1.8	1.5	0	1.8	618	
5月6日	三	★慶生會 蛋糕,鮮乳		客家炒飯條+香滷豬排+青菜豆腐湯 飯條,豆芽菜,紅蘿蔔,木耳+蒜味豬排+小白菜,豆腐				水果+小芝麻包	4.3	2.3	0.7	0.7	0.8	2	743	
5月7日	四	刈包夾蛋 刈包,蛋	薏仁飯	薑母雞 雞丁,米血,高麗菜,老薑	義式洋芋 馬鈴薯,洋葱,培根,義式香料	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜,肉絲	水果拼盤 水果2種	3.8	2.2	1.1	1.5	0	2	639	
5月8日	五	蘿蔔糕湯 蘿蔔*1,豆芽菜,肉絲,香菇	芝麻飯	香滷豆腐 手工豆腐	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,蕃茄,油包	水果拼盤 水果2種	3.8	2	1.1	1.5	0	1.8	615	
5月9日	六	麵包+保久乳		漢堡+香雞排+玉米濃湯 漢堡+香雞排+玉米粒,洋葱,馬鈴薯,蛋,奶水					7	1.7	0.1	0	0.8	2	830	
5月11日	一			校慶補假												0
5月12日	二	大滷湯麵 白扁麵,豆腐,蛋,金針菇	白米飯	洋芋燉肉 肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔	花菜什錦 花菜,玉米筍,鮑菇	應青	薑絲冬瓜湯 去皮冬瓜,大骨	水果拼盤 水果2種	4	1.6	1.8	1.5	0	1.8	616	
5月13日	三	水煮玉米條+鮮乳		蔥花蛋炒飯+蒲燒鯛魚+味噌豆腐湯 三丁,洋葱,蛋,蔥+蒲燒鯛魚+豆腐,柴魚片,味噌				水果+小肉包	4.8	2.3	0.5	0.7	0.8	1.8	764	
5月14日	四	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	五穀飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔	腐皮高麗菜 高麗菜,豆皮,紅蘿蔔	應青	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果拼盤 水果2種	3.2	2.3	2	1.5	0	1.8	618	
5月15日	五	奶油餐包	糙米飯	海結黑干 黑干丁,紅蘿蔔,海帶結	洋蔥炒蛋 洋葱,蛋	應青	枸杞山藥湯 山藥,枸杞	水果拼盤 水果2種	3.8	1.8	1.2	1.5	0	1.8	602	
5月18日	一	鮮蒸地瓜	小米飯	豆腐肉末 絞肉,豆腐,青蔥	豆包炒銀芽 黃豆芽,豆包,木耳	應青	鳳梨山粉圓 鳳梨罐頭,山粉圓	芋頭鹹粥 白米,芋頭,肉絲,香菇	4.8	2.4	1.1	0.2	0	1.8	637	
5月19日	二	南瓜貝殼麵 貝殼麵,肉絲,去皮南瓜,洋葱	白米飯	三杯雞 雞丁,小黃瓜,鮑菇,九層塔	田園玉米 玉米粒,毛豆,絞肉	應青	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	水果拼盤 水果2種	4	2.3	1	1.5	0	1.8	649	
5月20日	三	黑糖餐包+鮮乳		中華炒麵+香滷雞排+南瓜肉絲湯 白油麵,高麗菜,紅蘿蔔,木耳+生鮮雞排+去皮南瓜,肉絲				水果+鍋貼*2	3.9	2.7	1	0.7	0.8	1.8	744	
5月21日	四	肉骨茶麵線 白麵線,蘿蔔,香菇,肉丁,肉骨茶包	麥片飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,蔥	黃瓜燴魚羹 大黃瓜,魚羹條,木耳	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果拼盤 水果2種	3.5	2	1.9	1.5	0	1.8	614	
5月22日	五	燒賣*2+麥茶	芝麻飯	回鍋干片 豆干片,高麗菜,紅蘿蔔	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	瓠瓜鮮湯 瓠瓜,木耳	水果拼盤 水果2種	3.2	2.4	1.3	1.5	0	1.8	608	
5月25日	一	豬肉餡餅+豆漿	五穀飯	香菇肉燥 絞肉,洋葱,香菇	脆炒豆薯 豆薯,小車輪,紅蘿蔔	應青	桂圓紅豆湯 紅豆,桂圓	肉燥冬粉湯 絞肉,冬粉,高麗菜	4.3	2.5	1.2	0.2	0	1.8	612	
5月26日	二	湯米苔目 米苔目,肉絲,豆芽菜	白米飯	冬瓜燒雞 骨腿,冬瓜	梅菜燒筍干 筍乾,梅干菜,肉絲(少)	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果拼盤 水果2種	4	1.8	1.7	1.5	0	1.8	629	
5月27日	三	迷你蔥花+鮮乳		什錦燴飯+無骨雞排+黃瓜大骨湯 肉片,高麗菜,紅蘿蔔,木耳,玉米筍+無骨雞排+大黃瓜,大骨				水果+小兔包	4.7	1.7	0.8	0.7	0.8	2	729	
5月28日	四	貢丸湯 貢丸*2,蘿蔔	燕麥飯	糖醋魚丁 魚丁,百頁豆腐,鳳梨	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果拼盤 水果2種	2.7	3	1.6	1.5	0	1.8	625	
5月29日	五	乾拌水餃*5	薏仁飯	海結油腐 油腐,海帶結	菜脯蛋 菜脯,蛋,蔥	應青	洋芋香菇湯 洋芋,香菇	水果拼盤 水果2種	3.8	2.4	1.2	1.5	0	1.8	647	

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)，不適合對其過敏體質者食用