逸慧實業有限公司 5月份菜單 龍山國小附設幼兒園

營養師 江怡靜 設計

日期	星期	早點	午餐						午點	主食類	豆肉魚蛋	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
5月1日	四	珍珠丸子*3	糙米飯	南瓜燒肉 肉片.南瓜	◆蛋酥高麗菜 高麗菜.蛋.紅蘿蔔	應青	味噌海芽湯 味噌.海帶芽.洋蔥		水果拼盤 水果2種	4.6	2.2	1.2	1	0	2	667
5月2日	五	水果拼盤 水果2種	◎△沙茶炒麵+滷雙寶+應青+◆青菜蛋花湯 黃油麵.肉絲.高麗菜.木耳.紅蘿蔔.沙茶醬+海帶片.五香豆干+應青+小白菜.蛋						◎起司條麵包+鮮乳	4.5	2.2	1.3	1	0.8	2	783
5月5日	一	◎◆慶生會 慶生蛋糕	芝麻飯	三杯干丁 黑干丁.玉米筍.彩椒.九層塔	◆蔥花菜脯蛋 碎脯.蛋.蔥	應青	大滷湯 豆腐.筍絲.木耳.紅羅蔔		水果拼盤 水果2種	5	2.3	1.3	1	0.3	2	750
5月6日	二	貢丸湯 大黃瓜.貢丸*2	麥片飯	洋蔥肉絲 肉絲.洋蔥	青花炒油片 油片絲.青花菜.紅蘿蔔	應青	玉米鮮湯 玉米段.大骨	水果	紅豆西米露 紅豆.西谷米.椰漿	5.2	2.5	1.6	1	0	2	742
5月7日	三	◎肉燥乾麵 白扁麵.絞肉.豆芽菜	◆蔥香蛋炒飯+香滷雞排+應青+◆蕃茄蛋花湯 蛋.三丁.洋蔥.蔥+生鮮雞排+應青+蕃茄.蛋						水果拼盤 水果2種	5.5	2.3	1.3	1	0	2	740
5月8日	四	◆廣東粥 絞肉.三丁.高麗菜.蛋	糙米飯	紅燒雞 雞丁.白蘿蔔.紅蘿蔔	豆薯炒肉絲 豆薯.肉絲.木耳	應青	蒲瓜粉絲湯 蒲瓜.冬粉.大骨		水果拼盤 水果2種	5.5	1.8	1.5	1	0	2	708
5月9日	五	水果拼盤 水果2種	◎炸醬麵+三角油腐+應青+芹香白玉湯 白扁麵.絞肉.洋蔥.甜麵醬.豆瓣醬+三角油腐+應青+白蘿蔔.芹菜.大骨						◎全麥餐包+鮮乳	4.5	2	1.2	1	0.8	2	765
5月12日	一	麻油麵線 麵線.肉片.高麗菜.枸杞	海苔飯	香滷豆腐 手工豆腐	◆蕃茄炒蛋 蕃茄.蛋	應青	紅棗山藥湯 山藥.紅棗		水果拼盤 水果2種	5.2	2.1	1.2	1	0	2.2	711
5月13日	二	◎乾拌水餃*5	地瓜飯	京醬肉片 肉片.花菜.紅蘿蔔.甜麵醬	黃瓜鮮菇 大黃瓜.木耳.金針菇	應青	◆玉米蛋花湯 玉米粒.蛋	水果	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁	6	2.3	1.6	1	0	2	783
5月14日	三	南瓜瘦肉粥 南瓜.絞肉.香菇.芹菜	◎日式炒烏龍+◎△酥炸魚排+應青+海芽金菇湯 烏龍麵.肉絲.小白菜.木耳.紅蘿蔔+調理魚排+應青+海帶芽.金針菇						水果拼盤 水果2種	5	2.2	1.1	1	0	2	693
5月15日	四	◎◆饅頭夾蛋 饅頭.蛋.蔥	糙米飯	洋芋燉肉 絞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	冬瓜凍腐 冬瓜.凍豆腐.角螺	應青	蕃茄銀芽湯 蕃茄.黃豆芽.大骨		水果拼盤 水果2種	5	2.2	1.4	1	0	2.5	723
5月16日	五	水果拼盤 水果2種	◆燒肉丼飯+黃金玉米+應青+紫菜豆腐湯 海苔絲.洋蔥.肉片.香菇.蛋+1/2玉米段+應青+紫菜.豆腐						◎奶黃餐包+鮮乳	5.5	1.6	0.9	1	0.8	2	798
5月19日	一	鳳梨雞湯 雞丁.冬瓜.鳳梨.香菇	小米飯	干片炒三絲 豆干片.紅蘿蔔.木耳.芹菜	◆香菇蒸蛋 香菇.蛋	應青	枸杞冬瓜湯 冬瓜.枸杞		水果拼盤 水果2種	4	2.6	1.6	1	0	2	665
5月20日	二	◎燒賣*3	薏仁飯	糖醋肉片 肉片.洋蔥.鳳梨罐頭	炒雙花 青花菜.白花菜.紅蘿蔔	應青	豆薯肉絲湯 豆薯.肉絲	水果	愛玉山粉圓 愛玉.山粉圓.檸檬	4.8	2.2	1.7	1	0	2	694
5月21日	三	◆雞絲麵 雞絲麵.肉絲.高麗菜.蛋	豬肉燴飯+◎芝麻球+應青+△蘿蔔黑輪湯 肉片.高麗菜.紅蘿蔔.香菇+芝麻球*2+應青+白蘿蔔.黑輪						水果拼盤 水果2種	5.5	1.8	1.3	1	0	2	703
5月22日	四	台式鹹粥 高麗菜.絞肉.木耳.蛋	糙米飯	薑母雞 雞丁.米血.高麗菜.老薑	△開陽鮮瓜 鮮瓜.蝦米.金針菇	應青	◆海芽蛋花湯 海帶芽.蛋		水果拼盤 水果2種	5.5	1.7	1.7	1	0	2	705
5月23日	五	水果拼盤 水果2種	◆玉米蛋炒飯+翅小腿+應青+羅宋湯 蛋.玉米粒.洋蔥.蔥+翅小腿*2+應青+馬鈴薯.蕃茄.高麗菜						◎可頌+鮮乳	5	1.7	1	1	0.8	2	773
5月26日	一	◎餛飩湯 餛飩*3.小白菜.紫菜	芝麻飯	豆瓣燴豆腐 豆腐.三色丁.蔥	◆洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋	應青	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜.香菇		水果拼盤 水果2種	4.6	2	1.6	1	0	2	662
5月27日	二	△關東煮 蘿蔔.油腐.黑輪.玉米段.柴	燕麥飯	飄香肉燥 絞肉.碎干丁.洋蔥	鮮蔬粉絲 冬粉.高麗菜.絞肉.紅蘿蔔	應青	◆蕃茄蛋花湯 蕃茄.蛋	水果	地瓜甜湯 地瓜.地瓜圓	5.6	2.5	1.5	1	0	2	767
5月28日	三	湯粄條 粄條.高麗菜.肉絲.紅蘿蔔	炒米粉+◎無骨雞排+應青+△味噌豆腐湯 細米粉.豆芽菜.紅蘿蔔.香菇+無骨雞排+應青+味噌.豆腐.柴魚片						水果拼盤 水果2種	5	2.5	1.3	1	0	2	720
5月29日	四	水果拼盤 水果2種	糙米飯	麻油肉片 肉片.高麗菜.枸杞	塔香油腐 油腐丁.玉米筍.彩椒.九層塔	應青	南瓜肉絲湯 南瓜.肉絲		◎銅鑼燒+鮮乳	5	2	1.1	1	0.8	2	798
5月30日	五	端午節休假														0

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉皆使用具CAS證明之產品　※本產品含有過敏原(△海鮮類/◆蛋品類/◎麩質類/⊕花生)，不適合對其過敏體質者食用