

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		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
5月1日	五		勞動節休假												0
5月4日	一	乾拌水餃*5	芝麻飯	香滷豆腐 手工豆腐	蔥花玉米蛋 玉米粒.蛋.蔥	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包.高麗菜.金針菇	水果拼盤 水果2種	3.8	2.7	0.9	1	0	1.8	632
5月5日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	梅干扣肉 肉角.筍干.梅干菜	冬瓜鮑菇 冬瓜.鮑菇.木耳	應青	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋	水煎包+鮮乳	3.3	2	1.7	1	0.8	1.8	685
5月6日	三	鮮蒸地瓜+麥茶	燒肉丼飯+芝麻球*1+應青+紅燒蘿蔔湯 海苔絲.洋蔥.肉片.香菇.白芝麻+芝麻球+應青+白蘿蔔.紅蘿蔔.蕃茄					水果拼盤 水果2種	4.2	1.2	1.2	1	0	2	564
5月7日	四	廣東粥 絞肉.三丁.高麗菜.蛋	薏仁飯	薑母雞 清雞丁.米血.老薑	義式洋芋 馬鈴薯.洋蔥.培根.義式香料	應青	黃瓜金菇湯 大黃瓜.金針菇.大骨	水果拼盤 水果2種	4.5	1.7	1.3	1	0	1.8	616
5月8日	五	水果拼盤 水果2種	客家炒粿條+翅小腿+應青+青菜豆腐湯 粿條.豆芽菜.紅蘿蔔.木耳+翅小腿*2+應青+小白菜.豆腐.大骨					可頌+鮮乳	3.5	1.8	1.2	1	0.8	1.8	671
5月11日	一	關東煮 柴魚片.蘿蔔.玉米段.甜條.油腐	小米飯	海結黑干 黑干丁.紅蘿蔔.海帶結	洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋	應青	枸杞山藥湯 山藥.枸杞	水果拼盤 水果2種	3	2.4	1.5	1	0	1.8	569
5月12日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	豆腐肉末 絞肉.豆腐.青蔥	花菜什錦 花菜.玉米筍.鮑菇	應青	薑絲冬瓜湯 冬瓜.大骨	仙草蜜 仙草.綠豆	3	1.6	1.8	1	0	1.8	516
5月13日	三	皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉.玉米粒.香菇	炸醬麵+三角油腐+應青+青瓜肉絲湯 白油麵.絞肉.洋蔥.紅蘿蔔.甜麵醬+三角油豆腐+應青+青木瓜.肉絲					水果拼盤 水果2種	4	2.4	1.2	1	0	1.8	631
5月14日	四	味噌豬肉拉麵 白油麵.玉米粒.海帶芽.肉片.脆筍片	五穀飯	紅燒雞 骨腿.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	3.8	2.2	1.9	1	0	1.8	620
5月15日	五	水果拼盤 水果2種	高麗菜炊飯+蒲燒鯛魚+應青+味噌豆腐湯 高麗菜.豆包.乾香菇.紅蘿蔔+蒲燒鯛魚+慶青+豆腐.柴魚片.味噌					紅豆餐包+鮮乳	3.5	2	1	1	0.8	1.8	681
5月18日	一	珍珠丸子*3	藜麥飯	回鍋干片 豆干片.高麗菜.紅蘿蔔.青椒	金菇蒸蛋 金針菇.蛋	應青	冬菜鮮蔬湯 冬菜.白蘿蔔.香菇.紅棗	水果拼盤 水果2種	3.1	2.7	1.3	1	0	1.8	593
5月19日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	三杯雞 清雞丁.小黃瓜.鮑菇.九層塔	田園玉米 玉米粒.紅蘿蔔.絞肉	應青	海芽豆腐湯 海帶芽.豆腐	芋泥包+鮮乳	3.8	1.7	1.1	1	0.8	1.8	682
5月20日	三	肉燥米苔目 米苔目.絞肉.豆芽菜	肉絲炒飯+滷蛋+應青+青菜蛋花湯 肉絲.三丁.洋蔥.蛋.蔥+滷蛋+應青+小白菜.蛋					水果拼盤 水果2種	3.7	2.3	1.4	1	0	2	617
5月21日	四	滑蛋粥 高麗菜.絞肉.蛋	燕麥飯	洋芋燉肉 肉角.馬鈴薯	黃瓜燴魚羹 大黃瓜.魚羹條.紅蘿蔔	應青	南瓜肉絲湯 南瓜.肉絲	水果拼盤 水果2種	4.5	2	1.2	1	0	1.8	636
5月22日	五	水果拼盤 水果2種	刈包+香滷豬排+應青(高麗菜)+玉米濃湯麵 刈包+蒜味豬排+應青+玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.蛋.奶水.筆尖麵(少)					果醬吐司+鮮乳	3.5	1.8	0.7	1	0.8	1.8	659
5月25日	一	蒸蘿蔔糕	麥片飯	香滷豆包 豆包	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	4.3	2.3	0.9	1	0	1.8	637
5月26日	二	水果拼盤 水果2種	糙米飯	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	綠豆QQ湯 綠豆.QQ	4	1.4	1.5	1	0	1.8	564
5月27日	三	玉米瘦肉粥 玉米粒.絞肉.蛋.紅蘿	芋頭米粉湯+香滷雞排+應青+小饅頭*1 粗米粉.芋頭.高麗菜.紅蘿蔔.香菇+生鮮雞排+應青+小饅頭*1					水果拼盤 水果2種	4	2.1	1.1	1	0	1.8	606
5月28日	四	雞絲麵 雞絲麵.肉絲.高麗菜.	紫米飯	糖醋肉片 肉片.洋蔥.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	3.5	1.8	1.8	1	0	1.8	566
5月29日	五	水果拼盤 水果2種	什錦炒飯+滷干丁+應青+白玉肉絲湯 玉米粒.火腿丁.肉絲.蛋.蔥+四分干丁+應青+白蘿蔔.肉絲					奶黃餐包+鮮乳	3.5	2	0.8	1	0.8	2	685

※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