



112 年度第二學期 5 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
1			
DAY 1	起司吐司 牛奶	【蕃茄肉絲蛋炒飯】 麥片飯/洋蔥炒肉絲/蕃茄小黃瓜甜椒 黃金蛋鬆/蔥絲大白菜鱸魚湯。木瓜	肉片鯖魚蔬菜湯麵
DAY 2	麻油菠菜麵線	【胚芽飯營養特餐】 胚芽飯/蜜汁甜椒豬柳/櫛瓜煎蛋 小魚乾空心菜湯。芭樂	馬鈴薯鮮奶濃湯
DAY 3	雞茸芋頭粥	【山珍炒冬粉】 冬粉/洋蔥小卷/京醬香菇肉絲/脆炒高麗菜 青江菜/蘆筍蛤蜊雞湯。鳳梨	玉米沙拉捲 牛奶
DAY 4	奶皇包 豆漿	【日式特餐】 蕎麥飯/昆布燒肉/芝麻四季豆 洋蔥舞菇豆腐味噌湯。蓮霧	煉乳仙草凍
DAY 5	高麗菜滑蛋湯餃	【特製蜜汁拌飯】 白飯/紅蔥爆香菇/蠔油蜜汁梅花肉 胡蘿蔔毛豆炒豆干/絲瓜珍菇魚片湯。蘋果	手工餅乾 牛奶
2			
DAY 1	玉米脆片 牛奶	【風味乾炒意麵】 意麵/洋蔥爆花枝/滑蛋肉絲/蠔油香菇木耳 脆炒高麗菜/番茄豆腐蛋花湯。小玉西瓜	雪蓮子雙色湯圓
DAY 2	鮮奶饅頭 紫菜蛋花湯	【黃金飯特餐】 地瓜飯/洋蔥杏鮑菇甜椒雞腿肉 蒜香空心菜/大白菜魚片湯。鳳梨	起司南瓜蛤蜊高麗菜鍋
DAY 3	鮭魚蔬菜三明治 牛奶	【鮮肉雙醬麵】 刀削麵/油蔥肉燥/醬燒豆干/香滷烏蛋 燙豆芽小白菜/香菇雞湯。木瓜	西米露地瓜綠豆湯
DAY 4	水波蛋雞絲麵	【蒜香雞丁炒飯】 十二穀米飯/蒜酥雞丁/脆炒紅蘿蔔小黃瓜 蛋鬆/西洋芹珍菇肉片湯。美濃瓜	鮮奶珍珠豆花
DAY 5	香芋甜包 牛奶	【山藥飯特餐】 山藥飯/紫茄燜肉/脆炒黃瓜紅椒 芹花虱目魚柳豆腐湯。芭樂	香菇筍絲肉羹紅麵線



本月營養小專欄-幼兒腸道順暢，身體自然強壯！

人體腸道是抵禦外來有害物質進入身體的重要防線，腸道吸收好，排便順暢，就有了保障。除了大家都知道要孩子天天攝取蔬菜水果來攝取足夠纖維外，還有以下幾點要注意：

1. 水分要喝足：每天每公斤 20-30cc 水量。
2. 油量要充分：食物中的油脂不能少，可以增加腸道潤滑。
3. 發酵食物：可提供好菌及有機酸，讓腸道細菌健康。



112 年度第二學期 5 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
3 DAY 1	奶酥麵包 牛奶	【什錦炒米粉】 米粉/香菇蔥油肉燥/醬汁木耳煎蛋/燙豌豆苗 脆炒紅蘿蔔高麗菜/蘆筍虱目魚柳湯。鳳梨	金鳳薯紅棗白木耳羹
DAY 2	小籠包 豆漿	【小米飯特餐】 小米飯/洋蔥馬鈴薯燉肉/蠔油萵苣 蕃茄鱸魚湯。西瓜	蘋果牛奶麥片粥
DAY 3	山茼蒿蘿蔔糕湯	【葷菇蛤蜊雞腿粥】 五穀米粥/蒜香雞腿肉/蛤蜊葷菇/胡蘿蔔 小松菜/香滷雞蛋/海帶。哈蜜瓜	煉乳銀絲卷 牛奶
DAY 4	銀魚翡翠粥	【古早味肉燥飯】 糙米飯/油蔥酥醬汁熬肉燥烏蛋 枸杞蛤蜊絲瓜/排骨鮮筍湯。芭樂	鮮奶甜玉米起司濃湯
DAY 5	吐司厚切 牛奶	【鮭魚炒飯】 藜麥飯/香煎鮭魚/翡翠炒蛋/脆炒甜椒黃瓜 洋蔥火腿甜玉米/山藥枸杞燉排骨。木瓜	黑糖餅乾 鮮桔百香檸檬汁
4 DAY 1	絲瓜肉燥糙米粥	【黃金魷仔魚炒飯】 白飯/蒜香銀魚/黃金蛋鬆/洋蔥炒肉絲 脆炒四季豆紅蘿蔔/芹花蛤蜊冬瓜湯。鳳梨	綠豆薏仁牛奶
DAY 2	五穀饅頭 牛奶	【田園風味地瓜丼飯】 地瓜飯/蜜汁麵輪滷肉蛋/鳳梨甜椒木耳 海芽豆腐高麗菜鍋。芭樂	鱈魚丸冬粉湯
DAY 3	果醬吐司 牛奶	【青醬海鮮義大利麵】 義大利麵/洋蔥炒肉片杏鮑菇/甜椒 蒜香花枝蛤蜊佐青醬/鮮奶馬鈴薯濃湯。木瓜	紅豆小米粥
DAY 4	鮮肉餛飩湯	【什錦鮮筍湯飯】 白飯/豚骨鮮筍湯/油蔥香菇肉絲 芹花小卷/文蛤/青花椰玉子燒。香蕉	南瓜堅果鮮奶濃湯
DAY 5	鹹奶油餐包 牛奶	【豬柳菇菇特餐】 麥片飯/蒜香沙茶豬柳/脆炒芥藍 菇燒玉米荷蘭豆/洋蔥鯛魚味增湯。美濃瓜	黑糖蜜豆花

※ 本月營養成分(符合兒童飲食建議攝取量)

◎優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1份

◎豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份

◎全穀雜糧類 1.5 份

◎蔬菜類 1.5 碟

◎水果 1 份

※本園一律使用「國產豬肉」