

## 及仁幼兒園115年5月餐點表

\*讓您的寶貝營養均衡活力滿滿！健康新鮮當令蔬果、溫體豬、雞肉是及仁餐點的重要原則(只用梅花肉及三層肉)，絕不使用冷凍肉品。

\*及仁堅持使用非基改無防腐劑的金蘭醬油。主食:五穀雜糧飯、麵食

\*米、紅豆、黃豆都買台灣當地農產\*一律使用國產豬肉。儘可能使用不加工食材。\*不喝奶茶，也不吃餅乾。\*兩天購買一次食材當日無新鮮食材會有小小變動，請能包容!每日新鮮水果

日期	星期	上午點心	中餐 (每天水果)	下午點心	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
1	五	五一勞動節休假						
4	一	味增拉麵	蒸蛋、螞蟻上樹、鮮時蔬、紫菜味增湯	豆香麥片	V	V	V	V
5	二	蛋香蔥花麵線	三色雞肉丁、時蔬、蔬菜小魚湯	紅豆麥仁粥	V	V	V	V
6	三	五穀養生肉粥	肉絲蔬菜蛋炒飯、蘿蔔湯	紫米桂圓粥	V	V	V	V
7	四	蚵仔麵線	吻仔魚炒蛋、紅燒豆腐、時蔬、肉絲金針湯	銀耳小米粥	V	V	V	V
8	五	洋芋濃湯	桂竹筍魯肉、時蔬、味增豆腐湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
11	一	小米雞肉粥	蒸蛋、螞蟻上樹、時蔬、肉絲金針湯	素食酸辣湯	V	V	V	V
12	二	玉米滑蛋粥	打拋雞、時蔬、紫菜蛋花湯	大滷麵	V	V	V	V
13	三	鮪魚粥	櫻花蝦瘦肉香菇..油飯、味增高麗菜湯	玉米濃湯	V	V	V	V
14	四	香菇肉粥	紅蘿蔔炒蛋、翡翠銀魚、時蔬、薏仁湯	蚵仔麵線	V	V	V	V
15	五	海鮮粥	肉燥陽春麵、五香海帶	南瓜小米粥	V	V	V	V
18	一	味增拉麵	蒸蛋、炒吻仔魚、鮮時蔬、紫菜味增湯	豆香麥片	V	V	V	V
19	二	蛋香蔥花麵線	三色雞肉丁、時蔬、蔬菜小魚湯	奶油玉米濃湯	V	V	V	V
20	三	小米雞肉粥	咖哩燴飯	紫米桂圓粥	V	V	V	V
21	四	蚵仔麵線	吻仔魚炒蛋、時蔬、紅燒豆腐、肉絲金針湯	銀耳小米粥	V	V	V	V
22	五	洋芋濃湯	桂竹筍魯肉、時蔬、味增豆腐湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
25	一	大滷麵	蒸蛋、螞蟻上樹、鮮時蔬、紫菜味增湯	素食酸辣湯	V	V	V	V
26	二	玉米滑蛋粥	打拋雞、時蔬、蔬菜小魚湯	紅豆紫米粥	V	V	V	V
27	三	南瓜海鮮粥	肉絲蔬菜蛋炒飯、薏仁湯	綠豆仁燕麥粥	V	V	V	V
28	四	鮪魚粥	紅蘿蔔炒蛋、翡翠銀魚、時蔬、味增高麗菜湯	蚵仔麵線	V	V	V	V
29	五	香菇肉粥	麵輪魯肉、時蔬、味增豆腐湯	南瓜小米粥	V	V	V	V