

東光國小附設幼兒園 5 月份點心

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 食材明細 | 下午點心 | 食材明細 | 水果 |
|------|----|----------|----------------------|-------------|-----------------------------------------|-----|
| 5/4 | 一 | 菜包+豆漿 | 高麗菜, 麵粉, 蔥, 黃豆, 水 | 小麥米香+鮮奶 | 小麥, 小米, 麥芽糖, 砂糖 | 葡萄 |
| 5/5 | 二 | 陽春麵 | 麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥 | 南瓜濃湯+堅果 | 南瓜, 杏鮑菇, 玉米, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 葡萄 |
| 5/6 | 三 | 金針菇燕麥粥 | 白米, 豬肉, 金針菇, 燕麥 | 水煮玉米+優酪乳 | 玉米 | 蘋果 |
| 5/7 | 四 | 香菇肉羹 | 香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉 | 紅豆紫米粥+堅果 | 紅豆, 紫米, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 蘋果 |
| 5/8 | 五 | 蘿蔔糕+蛋花湯 | 在來米, 菜頭, 絞肉, 雞蛋 | 胡蘿蔔饅頭+黑芝麻豆漿 | 胡蘿蔔素, 糖, 鹽, 植物油, 蛋鹽, 黃豆, 芝麻, 水 | 大春柑 |
| 5/11 | 一 | 蔥花捲+豆漿 | 蔥, 麵粉 | 地瓜+鮮奶+堅果 | 地瓜, 葡萄乾, 南瓜子, 蔓越莓 | 香蕉 |
| 5/12 | 二 | 蕃茄肉醬麵 | 洋蔥, 番茄, 高麗菜, 豬肉, 麵條 | 粉角綠豆湯+堅果 | 粉角, 綠豆, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 香蕉 |
| 5/13 | 三 | 鮭魚玉米粥 | 鮭魚, 玉米, 白米, 高麗菜 | 核桃葡萄麵包+豆漿 | 麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母, 核桃 | 大春柑 |
| 5/14 | 四 | 玉米濃湯 | 紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯 | 關東煮+堅果 | 黑輪, 高麗菜, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 小番茄 |
| 5/15 | 五 | 香椿抓餅+海帶湯 | 麵粉, 香椿, 海帶 | 玉米脆片奶酪 | 水, 鮮奶油, 奶粉, 蔗糖, 蜂蜜脆片 | 蓮霧 |
| 5/18 | 一 | 肉包+豆漿 | 豬肉, 蔥, 麵粉, 黃豆, 水 | 水果總匯+優酪乳 | 蘋果, 西瓜, 芭樂 | 芭樂 |
| 5/19 | 二 | 什錦米粉湯 | 豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 肉絲, 米粉 | 紅棗枸杞銀耳湯+堅果 | 雞蛋, 麵粉, 奶油, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 芭樂 |
| 5/20 | 三 | 滑蛋瘦肉粥 | 高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米 | 壽司+鮮奶 | 白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻 | 蓮霧 |
| 5/21 | 四 | 翡翠豆腐羹 | 高麗菜, 翡翠丁, 豆腐 | 鮮菇肉絲冬粉湯+堅果 | 高麗菜, 金針菇, 秀珍菇, 香菇, 肉絲, 冬粉, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 蘋果 |
| 5/22 | 五 | 水煎包+紫菜湯 | 豬肉, 高麗菜, 蔥, 麵粉, 紫菜 | 小北歐餐包+豆漿+堅果 | 麵粉, 奶油, 奶粉, 鹽, 葡萄乾, 南瓜子, 蔓越莓, 黃豆, 水 | 香蕉 |
| 5/25 | 一 | 芝麻包+豆漿 | 芝麻醬, 麵粉, 黃豆, 水 | 草莓莓果脆麥片+鮮奶 | 麥片, 砂糖, 小麥, 葵花油, 草莓乾, 蔓越莓乾 | 水果 |
| 5/26 | 二 | 蕃茄蔬菜麵 | 洋蔥, 番茄, 高麗菜, 麵條 | 蔬菜餛飩湯+堅果 | 小白菜, 餛飩, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 水果 |
| 5/27 | 三 | 竹筍瘦肉粥 | 香菇, 竹筍, 絞肉, 白米 | 紅豆餅+優酪乳 | 紅豆, 麵粉, 奶油, 雞蛋 | 水果 |
| 5/28 | 四 | 麻油肉絲冬粉湯 | 豬肉, 高麗菜, 冬粉, 麻油 | 鳳梨愛玉湯+堅果 | 鳳梨, 愛玉, 核桃, 南瓜子, 葵花子 | 水果 |
| 5/29 | 五 | 水餃 | 高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉 | 滷蛋+杏仁豆漿 | 雞蛋, 滷汁, 杏仁, 黃豆, 水 | 水果 |

備註：

- 點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚…等)將彈性調整。
- 時令水果每日供應，但因配合國小營養午餐招標周期(3週一次)進行採購，故月中將再次公告水果招標後的品項。
- 藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
- 每周提供 2-3 天的乳製品補充幼兒鈣質；3 次堅果均衡幼兒營養。含糖飲品每周不超過 3 次。
- 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麥麩穀物、大豆、魚類等其製品。

承辦人：郭以婷

營養師：薛伊均

校長：歐陽兩坤

