



# 112年5月餐點表

日期	星期	早點		午餐						午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果						
1	一	勞動節 放假乙天													
2	二	鮮奶饅頭	豆漿	台式炒麵			時鮮青蔬	三絲丸湯	水果	肉絲榨菜麵	✓	✓	✓	✓	
3	三	蔬菜玉米蛋粥		五穀飯	洋蔥豬柳	蔥燒豆皮	時鮮青蔬	紫菜蛋花湯	水果	海味冬粉湯	✓	✓	✓	✓	
4	四	古早味鹹粥		地瓜飯	薑汁雞肉	洋蔥炒蛋	時鮮青蔬	味噌豆腐湯	水果	家常麵	✓	✓	✓	✓	
5	五	南瓜瘦肉粥		火腿玉米炒飯			時鮮青蔬	蘿蔔排骨湯	水果	枸杞茶	餅乾	✓	✓	✓	
6	六	週休二日													
7	日	週休二日													
8	一	蔬菜玉米蛋粥		義大利肉醬麵			時鮮青蔬	玉米濃湯	水果	台式板條	✓	✓	✓	✓	
9	二	草莓吐司	牛奶	五穀飯	瓜瓜肉燥	香菇炒蛋	時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	海鮮拉麵	✓	✓	✓	✓	
10	三	高麗菜粥		銀魚洋蔥玉米炒飯			時鮮青蔬	酸辣湯	水果	關東煮	✓	✓	✓	✓	
11	四	絲瓜麵線		地瓜飯	紅燒肉	蔥燒豆皮	時鮮青蔬	三絲丸湯	水果	肉絲榨菜麵	✓	✓	✓	✓	
12	五	竹筍瘦肉粥		白飯	芋頭燒雞	銀魚豆腐	時鮮青蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	綠豆湯	餅乾	✓	✓	✓	
13	六	週休二日													
14	日	週休二日													
15	一	三絲蛋麵線		咖哩雞燴飯			時鮮青蔬	味噌蛋花湯	水果	水餃湯	✓	✓	✓	✓	
16	二	黑糖饅頭	豆漿	地瓜飯	味噌豬肉	番茄炒蛋	時鮮青蔬	當歸雞湯	水果	陽春麵	✓	✓	✓	✓	
17	三	香菇瘦肉粥		木須炒麵			時鮮青蔬	玉米濃湯	水果	酸辣麵	✓	✓	✓	✓	
18	四	廣東粥		白飯	蘿蔔燉肉	香煎豆包	時鮮青蔬	金針湯	水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓	
19	五	玉米蔬菜粥		五穀飯	紅燒雞肉	芹菜炒豆干	時鮮青蔬	菇菇肉絲湯	水果	綠豆豆花湯	✓	✓	✓	✓	
20	六	週休二日													
21	日	週休二日													
22	一	銀魚瘦肉粥		夏威夷炒飯			時鮮青蔬	冬瓜排骨湯	水果	大滷麵	✓	✓	✓	✓	
23	二	小饅頭	豆漿	地瓜飯	紅燒雞肉	炒三絲	時鮮青蔬	香菇雞湯	水果	排骨酥油麵	✓	✓	✓	✓	
24	三	玉米瘦肉粥		鄉村炒麵			時鮮青蔬	玉米排骨湯	水果	海鮮冬粉	✓	✓	✓	✓	
25	四	南瓜粥		地瓜飯	日式壽喜燒	紅絲炒蛋	時鮮青蔬	蘿蔔湯	水果	番茄蔬菜麵	✓	✓	✓	✓	
26	五	山藥瘦肉粥		五穀飯	芋頭燴雞丁	紅燒豆腐	時鮮青蔬	竹筍排骨湯	水果	甜蜜蜜米苔目	✓	✓	✓	✓	
27	六	週休二日													
28	日	週休二日													
29	一	清粥	肉鬆	什錦炒麵			時鮮青蔬	菇菇肉絲湯	水果	南瓜米粉	✓	✓	✓	✓	
30	二	玉米蔬菜粥		南瓜雞肉炒飯			時鮮青蔬	玉米丸子湯	水果	香菇肉羹麵	✓	✓	✓	✓	
31	三	芋頭瘦肉粥		地瓜飯	紅燒肉	炒豆干絲	時鮮青蔬	蛋花豆腐湯	水果	餛飩麵	✓	✓	✓	✓	

每個月用心設計健康飲食好餐點，並且注意營養概念、讓學童不只能夠填飽肚子，而且攝取學齡前生長發育時期所需的營養與熱量，以保持學習態度的穩定性。

1. 食品原料向合法廠商購買進貨並且注意有效日期。
  2. 餐點提供五大類食物，每週至少二次使用雜糧、根莖類取代精緻穀類。
  3. 以上餐點，皆有附湯和當令水果及時令蔬菜為主。
  4. 提供少油、少糖、少鹽、多纖餐點，培養健康飲食概念。
  5. 教師用餐時介紹說明食物種類及宣導均衡飲食之重要性、用餐衛生及禮儀。
  6. 本園餐點採用國產豬肉品，請家長放心。
  7. 「本校（園）未使用輻射污染食品」
  8. 依菜單烹調，菜單公佈家長，並且保留餐點表與當日餐點冷藏三日備查。
- \*若遇特殊狀況更改餐點，不另行通知，敬啟見諒。