

台南市私立麻豆樂人幼兒園 110年05月份幼生菜單

※本園餐點採兩週輪替方式進行(單週:每月1.3.5週、雙週:每月2.4週)。

※餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。 ※蔬菜、水果以季節性出產品為主。

日期	上午點心		中午午餐		下午點心	
	餐點	食材	餐點	食材	餐點	食材
5/3 (一)	吐司 牛奶	草莓果醬 鮮奶吐司 牛奶	麥片飯	米+麥片	奶黃包 冬奶	奶黃包 冬瓜 牛奶
5/17 (一)			麻婆豆腐	絞肉+豆腐+豆瓣醬+蔥		
5/31 (一)			新鮮蔬菜	高麗菜+香菇+蒜頭+紅蘿蔔		
			大黃瓜香菇丸湯	大黃瓜+香菇丸		
			時令水果	西瓜	蘋果	
5/4 (二)	皮蛋瘦肉粥	白飯 皮蛋 肉絲 鹹蛋 蔥	麥片飯	米+麥片	蝦米米粉湯	蝦米 肉絲 米粉 韭菜
5/18 (二)			無骨雞排	雞胸肉+地瓜粉		
			新鮮蔬菜	絲瓜+蛋+薑絲		
			藥膳湯	素鴨肉+藥膳包		
			時令水果	蘋果		
5/5 (三)	滑蛋麵線	麵線 蛋	麥片飯	米+麥片	綠豆薏仁湯	綠豆 薏仁
5/19 (三)			打拋豬肉	絞肉+敏豆+番茄+九層塔+蔥		
			新鮮蔬菜	小黃瓜+木耳+蒜頭		
			豆腐味噌湯	豆腐+味噌+蔥花+小魚乾		
			時令水果	香蕉		
5/6 (四)	擔仔麵	肉絲 韭菜 廟麵 蝦米	紅醬通心麵	通心麵+番茄+洋蔥+絞肉+番茄醬+綠花椰菜+蒜頭	牛奶仙草凍	牛奶 仙草汁 八寶豆 蛋糕 杯子蛋糕
5/20 (四)			鮮蔬菇菇湯	高麗菜+紅蘿蔔+秀珍菇+金針菇		
			時令水果	小番茄		
5/7 (五)	魚片粥	白飯 虱目魚肉 芹菜 薑絲 蒜酥	芝麻飯	米+芝麻	噌味拉麵	味噌 拉麵 肉絲 白菜
5/21 (五)			客家小炒	豆干+絞肉+乾魷魚+豆鼓+蒜頭+芹菜		
			新鮮蔬菜	菜豆+蒜頭+紅蘿蔔片		
			冬菜粉絲湯	冬粉+冬菜+肉絲+薑絲		
			時令水果	蘋果		
5/10 (一)	肉羹麵	肉羹丸 廟麵 蛋 柴魚片	麥片飯	米+麥片	鮮肉包 紫菜蛋花湯	鮮肉包 紫菜 蛋 蔥花
5/24 (一)			蜜汁燒肉	蜜汁醬+絞肉+金針菇+蔥花		
			新鮮蔬菜	青江菜+紅蘿蔔絲+蒜頭		
			豆薯蛋花湯	豆薯+蛋		
			時令水果	蘋果		
5/11 (二)	雲吞蛋花湯	雲吞 蛋 白菜	麥片飯	米+麥片	香菇拉麵	絞肉 拉麵 香菇 白菜
5/25 (二)			麻婆豆腐	絞肉+豆腐+豆瓣醬+蔥花		
			新鮮蔬菜	韭菜花+蛋+紅蘿蔔絲+蒜頭		
			蒜頭雞肉湯	蒜頭+雞胸肉		
			時令水果	芭樂		
5/12 (三)	鍋燒意麵	意麵 白菜 火鍋丸 肉絲 蛋	麥片飯	米+麥片	水煮蛋 白菜魚丸湯	蛋 白菜 小魚丸
5/26 (三)			木耳榨菜炒肉絲	木耳絲+榨菜絲+肉絲+蔥		
			新鮮蔬菜	玉米粒+紅蘿蔔丁+毛豆+蛋		
			白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+大骨		
			時令水果	蘋果		
5/13 (四)	蔬菜肉絲粥	白飯 高麗菜 肉絲 蔥花	芝麻飯	米+芝麻	木耳甜湯	白木耳 蓮子 枸杞 紅棗
			清蒸虱目魚肉	虱目魚肉+破布子+薑絲		
5/27 (四)			新鮮蔬菜	洋蔥+蛋		
			花生大骨湯	大骨+花生+玉米塊+香菇+紅蘿蔔		
			時令水果	香蕉		
5/14 (五)	水餃羹	水餃 筍絲 蛋	鹹魚炒飯	白飯+鹹魚+高麗菜+肉絲+蛋+蔥	榨菜肉絲麵	肉絲 榨菜絲 廟麵
5/28 (五)			蛤蜊冬瓜湯	蛤蜊+冬瓜+薑絲		
			時令水果	蘋果		

園長核章：

餐點設計：李緣惠