



臺北市立南海實驗幼兒園112年5月份餐點表

日期	星期	早餐	午餐						午點	自製率
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		
1	一	大理石麵包、鮮奶	地瓜有機飯	翠玉蒸雙色蛋	雙菇炒麵筋	有機青菜	田園蔬菜湯	時令水果	紫米桂圓粥	80%
2	二	土魷魚米粉湯	胚芽米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	有機青菜	蒜頭雞湯	時令水果	芋泥包、鮮奶	90%
3	三	山藥糙米排骨粥	黑芝麻飯	蕃茄梅肉燴飯		時令青菜	銀魚莧菜湯	時令水果	蔥油餅、小米紅藜粥	90%
4	四	肉燥河粉	胚芽糙米飯	三杯雞	開陽瓠瓜	時令青菜	時蔬排骨湯	時令水果	玉米脆片、鮮奶	90%
5	五	絲瓜肉末粥	胚芽米飯	蝦仁炒蛋	豆腐蒸肉	有機青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	鮮肉餛飩湯	90%
8	一	生日壽桃、豆漿	地瓜有機飯	洋芋咖哩豆干	絲瓜炒蛋	有機青菜	白菜鮮菇湯	時令水果	蔬菜湯餃	80%
9	二	廣東粥	胚芽米飯	瓜仔肉	針菇小黃瓜	有機青菜	山藥排骨湯	時令水果	奶皇包、鮮奶	90%
10	三	蕃茄刀削麵	夏威夷炒飯			時令青菜	菇菇雞湯	時令水果	碗稞、青菜蛋花湯	90%
11	四	蘿蔔糕湯	胚芽糙米飯	醬爆雞丁	綠豆芽炒三絲	時令青菜	玉米排骨湯	時令水果	芝麻包、豆漿	90%
12	五	竹筍鹹粥	胚芽米飯	香酥黃金魚	紅燒油豆腐	有機青菜	南瓜蔬菜排骨湯	時令水果	關東煮	90%
15	一	歐式麵包、鮮奶	地瓜有機飯	玉米洋蔥炒蛋	照燒杏鮑菇	有機青菜	蕃茄豆腐湯	時令水果	花枝羹米粉	80%
16	二	什錦麵	胚芽米飯	滷棒棒腿	玉米粒雞丁	有機青菜	牛蒡排骨湯	時令水果	可頌麵包、豆漿	90%
17	三	海芽銀魚粥	義大利麵			時令青菜	玉米濃湯	時令水果	鍋貼、青菜豆腐湯	85%
18	四	擔仔麵	胚芽糙米飯	清蒸鱸魚	麻婆豆腐	時令青菜	佛手瓜雞湯	時令水果	烤地瓜、優酪乳	90%
19	五	芋頭肉末粥	胚芽米飯	馬鈴薯燒肉	筍白筍炒肉絲	有機青菜	海帶排骨湯	時令水果	鍋燒意麵	90%
22	一	小籠包、豆漿	什錦炒麵			有機青菜	味噌豆腐湯	時令水果	白煮蛋、蔬菜湯	80%
23	二	玉米肉末粥	胚芽米飯	紅燒肉	竹筍炒肉絲	有機青菜	蓮子薏仁排骨湯	時令水果	香菇芋頭米粉湯	90%
24	三	香菇烏龍麵	黑芝麻飯	咖哩燴飯		時令青菜	鳳梨苦瓜雞湯	時令水果	豆漿豆花	90%
25	四	雞茸蔬菜粥	胚芽糙米飯	蠔油香菇雞	黑木耳炒蛋	時令青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯、鮮奶	90%
26	五	青菜餛飩麵	胚芽米飯	醬燒虱目魚肚	絲瓜蛤蜊	有機青菜	大黃瓜排骨湯	時令水果	玉米、紫菜蛋花湯	90%
29	一	果醬吐司、鮮奶	地瓜有機飯	紅蘿蔔炒蛋	金菇三鮮	有機青菜	豆腐羹湯	時令水果	雞絲麵	80%
30	二	味噌拉麵	胚芽米飯	橙汁梅肉	洋蔥炒肉絲	有機青菜	竹筍雞湯	時令水果	蒸肉包、豆漿	90%
31	三	什錦魚片粥	水餃			時令青菜	酸辣湯	時令水果	肉羹麵線	90%

*本園食材來源一律使用國產豬、牛肉食材

*週一舒活日，午餐皆為環保蔬食餐

*因市場供需，餐點會彈性調整



健康中心