



113年 5月 龍岡國中附設幼兒園

營養師：李璦聿

日期	早點心	主食	主 菜	副菜	青 菜	湯	其 他	午點心	午餐 能量 (kcal)	午餐 蛋白質 (g)	午餐 脂肪 (g)	午餐 鈣質 (mg)	午餐 纖維 (g)
5/1 三	小魚紫菜粥 小魚乾、紫菜、白米/煮	高鈣飯 白米、黑芝麻	五香翅腿 翅小腿x1/滷	鮮炒瓜瓜 時瓜/炒	季節 時蔬	珍珠排骨湯 玉米、排骨	水果	家常湯麵 麵條、時蔬、豆干/煮	5.0	1.5	1.7	1.8	586
5/2 四	肉燥麵線 麵線、絞肉/煮	胚芽飯 白米、胚芽	和風燉肉 肉丁、馬鈴薯/煮	韭香蒼蠅頭 韭菜、絞肉、干丁/炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 海芽		銀絲卷+鮮奶 銀絲卷、鮮奶	5.1	1.7	1.5	1.8	603
5/3 五	鮮蔬湯餃 水餃、時蔬/煮	小米飯 白米、小米	蘑菇醬雞 雞丁/燒	酸心麵腸 酸菜、麵腸/炒	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	芋香紫米露 芋頭、紫米/煮	5.2	1.5	1.5	1.9	600
5/6 一	豚肉米粉湯 米粉、豬肉/煮	麥片飯 白米、麥片	味噌豬柳 豬柳、洋葱/燒	蝦香高麗 蝦米、高麗菜/炒	產履 蔬菜	竹筍鮮湯 竹筍、排骨	水果	綠豆甜湯 綠豆	5.0	1.5	1.7	1.9	591
5/7 二	青菜蘿蔔糕 蘿蔔糕、時蔬/煮	糙米飯 白米、糙米	茄汁魚條 水鯊魚條x2/炸	時瓜煮 時瓜/煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋葱		吻魚滑蛋粥 白米、吻仔魚、蛋/煮	5.0	1.5	1.7	2.0	595
5/8 三	烏龍湯麵 烏龍麵、時蔬/煮	高鈣飯 白米、黑芝麻	南瓜燒雞 南瓜、雞丁/燒	鼎泰豐三絲 海帶絲、干絲、黃豆芽/炒	季節 時蔬	香甜金針花湯 金針花、排骨	水果	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕、鮮奶	5.1	1.6	1.6	1.9	600
5/9 四	客家米苔目 米苔目、豬肉/煮	五穀飯 白米、五穀米	衝衝蔥油雞 雞丁、蔥/炒	滷香世家 蘿蔔、海帶結/滷	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		草莓吐司 草莓醬、吐司	5.0	1.5	1.7	1.8	586
5/10 五	彈牙麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬/煮	麥仁飯 白米、大麥仁	豉汁肉片 肉片/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	有機 蔬菜	瓜仔雞湯 雞肉、花瓜	水果	原味玉米片+鮮奶 玉米片、鮮奶	5.0	1.7	1.5	1.9	601
5/13 一	鐵板炒麵 時蔬、麵條、豬肉/炒	紫米飯 白米、紫米	香香雞 雞丁/炸	塔香米血凍腐 米血糕、凍豆腐/燒	產履 蔬菜	酸菜鴨肉湯 酸菜、鴨肉	水果	黑糖地瓜 地瓜/煮	5.2	1.5	1.5	2.0	604
5/14 二	蝦米鮮蔬飯湯 蝦米、白米、時蔬/煮	芝香飯 白米、芝麻	醬燒鯰魚 鯰魚/燒	香菇白菜 香菇、白菜/煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		菜包+鮮奶 菜包、鮮奶	5.2	1.5	1.7	1.8	600
5/15 三	主廚米粉 米粉、豬肉/煮	高鈣飯 白米、黑芝麻	豚肉芋頭煲 豬肉、芋頭/燒	台式炒蛋 蛋、菜脯/炒	季節 時蔬	四神湯 薏仁、排骨	水果 + 蛋 + 豆粉	青菜餃子湯 水餃、青菜/煮	5.1	1.7	1.5	1.9	608
5/16 四	豆腐湯麵 豆腐、麵條/煮	紅藜飯 白米、紅藜	薑汁肉片 肉片/燒	玉米小瓜 玉米粒、小黃瓜/炒	有機 蔬菜	香菇蘿蔔雞湯 香菇、蘿蔔、雞肉		小饅頭+鮮奶 小饅頭、鮮奶	5.0	1.5	1.6	1.9	588
5/17 五	肉燥米苔目 米苔目、豬肉/煮	蕎麥飯 白米、蕎麥	酸甜橙汁雞丁 雞丁/燒	榨菜干片 榨菜、干片/炒	有機 蔬菜	古早麵線糊 紅麵線、豬肉	水果	鮮蔬蛋花粥 白米、時蔬、蛋/煮	5.0	1.7	1.5	1.9	601
5/20 一	蔬菜油腐冬粉 冬粉、油豆腐/煮	小米飯 白米、小米	京醬肉絲 肉絲/炒	鐵板燒油丁 油丁、筍片/炒	產履 蔬菜	冬菜湯 冬菜、豆芽	水果	香烤鬆餅 鬆餅/烤	5.0	1.7	1.5	1.9	601
5/21 二	香鬆飯 白飯、香鬆	麥片飯 白米、麥片	匈牙利燉豬 豬肉、紅蘿蔔/煮	鮮彩花椰 花椰菜/炒	有機 蔬菜	新加坡肉骨茶 排骨、杏鮑菇、豆包		鍋燒烏龍麵 烏龍麵、時蔬/煮	5.0	1.5	1.7	1.8	586
5/22 三	玉米瘦肉粥 白米、玉米、豬肉/煮	高鈣飯 白米、黑芝麻	醋溜魚丁 水鯊魚/燒	絲瓜金菇 金針菇、絲瓜/炒	季節 時蔬	薑絲昆布湯 海芽、薑	水果	銀絲卷+鮮奶 銀絲卷、鮮奶	5.0	1.5	1.7	1.9	591
5/23 四	家常麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬/煮	糙米飯 白米、糙米	法式白醬雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	塔香海茸 九層塔、海茸、紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、蘿蔔絲(不辣)		肉包+麥茶 肉包、麥茶	5.1	1.5	1.7	1.8	593
5/24 五	什錦炒麵 時蔬、豬肉、麵條/炒	五穀飯 白米、五穀米	蓮藕燒雞 雞丁、蓮藕/燒	茄汁嫩腐 豆腐、番茄/燒	有機 蔬菜	新竹米粉湯 米粉、豬肉	水果	原味玉米片+鮮奶 玉米片、鮮奶	5.1	1.7	1.5	1.9	608
5/27 一	香菇竹筍羹麵 香菇、竹筍、麵條/煮	蕎麥飯 白米、蕎麥	軟嫩翅腿 翅小腿x1/滷	甜甜炒蛋 玉米、蛋/炒	產履 蔬菜	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	水果	夯韓吉+鮮奶 地瓜、鮮奶	5.1	1.7	1.5	1.9	608
5/28 二	油腐米苔目 米苔目、油豆腐/煮	紫米飯 白米、紫米	客家扣肉 肉丁、福菜/煮	日式燉洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	鮮蔬味噌湯 蘿蔔、洋葱		青菜豬肉湯餃 水餃、青菜/煮	5.1	1.5	1.6	1.8	591
5/29 三	吻仔魚粥 白米、吻仔魚/煮	高鈣飯 白米、黑芝麻	茄汁肉醬 絞肉、玉米/煮	豆皮白菜滷 豆皮、白菜、木耳/煮	季節 時蔬	瓜瓜燉湯 時瓜、排骨	水果	綠豆甜湯 綠豆	5.3	1.5	1.7	1.8	607
5/30 四	巷口麵線糊 麵線、豬肉/煮	芝香飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 肉片/燒	木耳黃芽 黃豆芽、木耳/炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 玉米、紅蘿蔔		甜包+鮮奶 甜包、鮮奶	5.2	1.5	1.7	1.9	605
5/31 五	蒸玉米 玉米/蒸	紅藜飯 白米、紅藜	小虱目魚排 虱目魚排/炸	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/炒	有機 蔬菜	海結風味湯 海帶結、排骨	水果	青菜湯麵 時蔬、麵條/煮	5.0	1.5	1.7	2.0	595

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品・產地:台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材・產地:台灣