



新北市桃子腳非營利幼兒園（委託財團法人三之三生命教育基金會辦理） 5 月份菜單

日期	早 點	水果	午 餐				午 點	餐點類別檢核表				
			主食	主菜	副菜一	副菜二		湯	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
2	豆沙包、鮮奶	蘋果	番茄蔬菜燉飯、有機蔬菜、紫菜蛋花湯				石花凍	✓	✓	✓	✓	
5	奶皇包、豆漿	西瓜	肉羹麵、有機蔬菜、薑絲冬瓜湯				香菇鮮肉包	✓	✓	✓	✓	
6	全麥吐司、薏仁漿	芭樂	糙白米飯	瓜仔肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	馬鈴薯蘿蔔湯	玉米雞蛋粥	✓	✓	✓	✓
7	鮮奶饅頭、黑豆奶	香蕉	糙白米飯	紅燒雞柳	白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯	豆花	✓	✓	✓	✓
8	原味穀片、鮮奶	蘋果	糙白米飯	橙汁魚片	綜合滷味	有機蔬菜	金針湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
9	奶油吐司、米漿	香瓜	香菇雞肉飯、有機蔬菜、青菜豆腐湯				紅豆湯	✓	✓	✓	✓	
12	黑糖鮮乳饅頭、薏仁漿	小番茄	美味水餃、有機蔬菜、魚丸湯				大滷麵	✓	✓	✓	✓	
13	紅豆吐司、燕麥奶	蘋果	糙白米飯	百頁燒肉	白蘿蔔滷豆輪	有機蔬菜	番茄蛋花湯	奶香西米露	✓	✓	✓	✓
14	芝麻包、豆漿	香蕉	糙白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	小米粥	✓	✓	✓	✓
15	小菠蘿、黑豆奶	芭樂	糙白米飯	醬燒雞柳	絞肉豆腐	有機蔬菜	營養什錦湯	蔬菜麵線	✓	✓	✓	✓
16	鮮果穀片、鮮奶	小番茄	客家炒粿條、有機蔬菜、味噌魚片湯				慶生會	✓	✓	✓	✓	
19	銀絲卷、燕麥奶	芭樂	什錦蛋炒飯、有機蔬菜、蘿蔔貢丸湯				綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓	
20	什錦穀片、鮮奶	香蕉	糙白米飯	糖醋魚片	三色炒蛋	有機蔬菜	南瓜濃湯	蔥油餅	✓	✓	✓	✓
21	草莓吐司、薏仁漿	蘋果	糙白米飯	花生燉肉	蜜汁豆包	有機蔬菜	海帶芽湯	愛玉	✓	✓	✓	✓
22	銅鑼燒、豆漿	西瓜	糙白米飯	味噌燒雞	花生麵筋	有機蔬菜	鮮菇湯	麵線糊	✓	✓	✓	✓
23	南瓜堅果饅頭、黑豆奶	小番茄	雞肉麵疙瘩、有機蔬菜、羅宋湯				叻仔魚粥	✓	✓	✓	✓	
26	玉米穀片、鮮奶	香蕉	台式油飯、有機蔬菜、番茄雞湯				八寶粥	✓	✓	✓	✓	
27	葡萄吐司、黑豆奶	芭樂	糙白米飯	三色雞丁	綠花椰炒甜不辣	有機蔬菜	白玉香菇湯	金瓜炒米粉	✓	✓	✓	✓
28	乳酪捲、糙米漿	香瓜	糙白米飯	照燒雞肉	毛豆乾丁	有機蔬菜	青菜玉米湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
29	紅豆麵包、豆漿	蘋果	糙白米飯	醬燒肉片	茄汁豆腐	有機蔬菜	丸子湯	蘿蔔糕	✓	✓	✓	✓

