

臺南市忠義國小附設幼兒園112年5月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
上午點心品名	粿仔條湯	紫芋紅豆饅頭 桔茶	果醬吐司 豆漿	雞蓉玉米粥	巧達濃湯
主要食材	香菇 洋葱 絞肉 板條	紫芋地瓜 紅豆 麵粉 金桔	草莓果醬 吐司 黃豆	米 玉米粒 雞肉	馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔
下午點心品名	紅豆燕麥湯	綜合水果	水果果凍	酸辣湯 蓮霧	春之戀 蘋果
主要食材	紅豆 燕麥	西瓜 鳳梨 蓮霧	鳳梨 百香果 果 凍粉	絞肉 筍絲 黑木 耳 豆腐 蓮霧	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
上午點心品名	蔬菜瘦肉粥	鮮肉包 豆漿	肉燥米糕	炒米粉	魚皮冬粉湯
主要食材	高麗菜 紅蘿蔔 玉米 米	絞肉 豆薯 麵粉 黃豆	香菇 米 絞肉 油葱酥	高麗菜 黑木耳 絞肉 米粉	虱目魚皮 冬粉
下午點心品名	桂圓銀耳湯	綜合水果	翡翠豆腐羹	珍珠丸子 蓮霧	小帥哥 蘋果
主要食材	桂圓 白木耳 枸 杞子	西瓜 鳳梨 蓮霧	翡翠 豆腐 蛋	肉漿 玉米 米 蓮霧	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
上午點心品名	蛋花麵線	起士薯泥吐司 豆漿	雙色頭饅頭 豆 漿	糙米滑蛋粥	炒意麵
主要食材	麵線 蛋 葱酥	起士 馬鈴薯 吐 司 黃豆	竹炭 麵粉 黃豆	糙米 玉米粒 絞肉 蛋	高麗菜 黑木耳 絞肉 意麵
下午點心品名	檸檬愛玉湯	綜合水果	蔥油餅	玉米濃湯 蓮霧	火腿起士麵包 蘋果
主要食材	檸檬 愛玉	西瓜 鳳梨 蓮霧	麵粉 青葱	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鮮奶 蓮 霧	火腿 起士 麵粉 奶油 蘋果
日期	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
上午點心品名	虱目魚粥	鐵板炒麵	黑糖起士饅頭 豆漿	鳳梨瘦肉米粉湯	香菇肉羹
主要食材	虱目魚 米 紅蘿 蔔	鐵板麵 絞肉 高 麗菜 紅蘿蔔	黑糖 起司 麵粉 黃豆	鳳梨 絞肉 米粉	香菇 筍絲 肉羹
下午點心品名	綠豆湯圓	綜合水果	仙草奶凍	花枝丸 蓮霧	湯種餐包 蘋果
主要食材	綠豆 湯圓	西瓜 鳳梨 蓮霧	鮮奶 仙草	花枝 魚漿 蓮霧	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
上午點心品名	洋葱鮪魚粥	義大利麵	紅麴蔓越莓饅頭 豆漿		
主要食材	紅蘿蔔 洋葱 鮪魚 米	番茄 洋葱 絞肉 拉麵	紅麴 蔓越莓 麵 粉 黃豆		
下午點心品名	蘿蔔糕	綜合水果	蘿蔔魚丸湯		
主要食材	蘿蔔 米	西瓜 鳳梨 蓮霧	蘿蔔 魚丸		

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

112年 5月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
5/1	一	紫米飯	紅糟腩肉	黃瓜麵筋	菇炒青江	香菇雞湯	紅糟的「糟」，指的是以酒麴釀酒後剩餘的渣滓，稱作「酒糟」。而以紅麴米及糯米作為主要原料釀製的紅麴酒，其殘渣就叫做「紅糟」，可以防腐避腥及提升香味。
5/2	二	麥片飯	馬鈴薯燒雞	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	九層塔富含維生素C、維生素E，具有抗老功能，能夠抑制皮膚、血管的老化與動脈硬化，促進細胞新陳代謝、製造膠原蛋白，不但能維持皮膚與身體黏膜的機能正常，還具有美肌療效。
5/3	三	米食	香菇干貝粥	香炸雞堡	香鬆花椰	貝果	珠貝，干貝的一種，如珍珠般的干貝故名作珠貝，或小貝柱，是「軟體動物門雙殼綱」發達的「貝柱」，也就是「閉殼肌」，將其切取下來，經繁複的工序造就而成的珍貴海味乾貨。
5/4	四	洋蔥仁飯	魚香肉末	花開富貴	有機蔬菜	關東煮	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力且芹菜可健胃、清胃熱，對於肝火上升引起的高血壓有幫助。
5/5	五	白米飯	照燒魚丁	家常豆腐	油蔥大陸妹	玉米菇菇湯	豆腐中含豐富的大豆蛋白，不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防。含大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。
5/8	一	芝麻飯	燒烤醬燒雞	開陽扁蒲	炒尼龍菜	冬瓜薏仁湯	芝麻含有的不飽和脂肪酸裡，主要是亞麻油酸，它是人體不可或缺的必需脂肪酸，還有抗氧化的效果，可以延緩壞膽固醇生成，保護心血管。
5/9	二	燕麥飯	蠔油肉片	菇炒高麗菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。
5/10	三	麵食	榨醬麵	茶葉蛋	小瓜雞絲	黃瓜丸湯	黃瓜果肉脆甜多汁，清香可口，它含有膠質、果酸和生物活性酶，可促進身體代謝，能治療曬傷、雀斑和皮膚過敏。
5/11	四	糙米飯	豆腐乳雞	木耳豆薯	有機蔬菜	白菜肉片湯	黑木耳有滋養、益胃、活血、潤燥的功效，適用於痢疾、貧血、高血壓、便秘等症狀，也可治療腰腿麻木、疼痛等症。
5/12	五	白米飯	蔥燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒油菜	紅豆湯	紅豆為五穀根莖類，食用時保留了紅豆完整的種皮（外皮）與種仁（子葉），相對地保留了較完整的營養素。紅豆中的鉀離子含量較高，能幫助尿液中鈉離子排出，而鈉離子帶動多餘水分排掉，因此對於消水腫且有效用。
5/15	一	白米飯	糖醋排骨	竹筍炒肉絲	開陽白菜	菌菇雞茸湯	竹筍營養價值高，含有膳食纖維、維生素、礦物質等微量元素。能促進腸胃蠕動，維持身體機能。但腸道疾病患者應酌量食用，避免消化不良。
5/16	二	紫米飯	黑胡椒雞柳	翠玉鮮筍	有機蔬菜	味噌菇湯	綠色花椰菜含有β-胡蘿蔔素，且具有抗氧化成分「蘿蔔硫素」可殺死幽門螺旋桿菌，具有抑制胃炎功效。
5/17	三	米食	玉米滑蛋粥	魚鬆	蒜香莧菜	小肉包	莧菜營養價值很高，有豐富膳食纖維，且鐵、鈣的含量很高，不但補血，對牙齒和骨骼的生長都有幫助，對兒童、青少年，是絕佳鈣、鐵來源。
5/18	四	小米飯	京醬肉絲	培根冬瓜	有機蔬菜	菜脯雞湯	陳年菜脯可治中暑、感冒、喉嚨痛、無痰的咳嗽；夏天中暑或突然地肚腹絞痛，飲用它可緩解。久咳不止飲用它，效果不錯。
5/19	五	香鬆飯	香酥魚排	芋香四寶	蠔菇刺瓜	浮水魚羹	毛豆的脂肪以不飽和脂肪酸為主，如人體必需的亞油酸和亞麻酸，可以改善脂肪代謝，有助於降低人體中三酸甘油脂和膽固醇。
5/22	一	白米飯	冰糖醬鴨	筍乾海帶	金針絲瓜	蔬菜貢丸湯	絲瓜中含防止皮膚老化的B族維生素，增白皮膚的維生素C等成分，能保護皮膚、消除斑塊，使皮膚潔白、細嫩。
5/23	二	糙米飯	鳳梨蒜肉	花菜小卷	有機蔬菜	山藥湯	山藥，即中藥材中的淮山，屬於全穀雜糧類，自古以來就被視為補虛佳品。含多醣體與黏蛋白，這些黏稠物真正的成分是食物纖維，是腸內益菌的食物來源，因此可幫助整腸、提高免疫力，也可美容養顏、增加抵抗力。
5/24	三	麵食	蚵仔麵線	綜合滷味	高麗菜捲	麵包	牡蠣中蛋白質含大量的酪胺酸，會轉化為神經傳導且讓人愉快的多巴胺，有助於減輕壓力且穩定心情，有「鎮靜安神」的效果。
5/25	四	五穀飯	茶香雞腿	鐵板銀芽	有機蔬菜	仙草蜜	彩椒含β-胡蘿蔔素、維他命C可抑制致癌物質，並使變異細胞良性化，其中以紅色甜椒含量最高。
5/26	五	洋蔥仁飯	梅燒百頁	玉米火腿蛋	椒鹽四季豆	黃豆芽湯	黃豆芽屬蔬菜類，富含蛋白質與維生素C，有助於提升人體免疫力，含豐富的磷，是合成卵磷脂和腦磷脂的重要成分，可增強記憶力，有健腦、抗疲勞作用。
5/29	一	五穀飯	薑汁肉片	鮑菇燴彩椒	薑絲小白	皇帝豆湯	皇帝豆的蛋白質及脂肪是豆類之冠，常吃能大量供給熱量，身體瘦弱的人是最佳食物。食療上能除濕、消水腫、調整胃腸消化。
5/30	二	小米飯	春川炒雞	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	薑絲海芽湯	海帶芽中含有一種叫藻聚糖的物質，不僅能降低膽固醇，還能防止血液凝固，從而能防止血栓形成。
5/31	三	米食	鮭魚拌飯	蔥花蛋	扁魚白菜	大瓜湯	大白菜中含有豐富的維他命C，可以養顏美容、清熱退火、預防感冒、消除疲勞；所含的鎂，則有助於鈣質的吸收，促進心臟和血管健康。

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	5月1日	一	紫米飯	紅糟腓肉	黃瓜麵筋	菇炒青江	香菇雞湯	水果	4.5	2.5	1.3	2	1		685
2	5月2日	二	麥片飯	馬鈴薯燒雞	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.6	2.2	1	2		1	752
3	5月3日	三	米食	香菇干貝粥	香炸雞堡	香鬆花椰	貝果	水果	5	2	0.9	2.5	1		695
4	5月4日	四	洋蔥 仁飯	魚香肉末	花開富貴	有機蔬菜	關東煮	乳品	4.8	2.1	1.5	2		1	771
5	5月5日	五	白米飯	照燒魚丁	家常豆腐	油蔥大陸妹	玉米菇菇湯		4.7	2.5	1	2			632
6	5月8日	一	芝麻飯	燒烤醬燒雞	開陽扁蒲	炒尼龍菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.7	2.1	1.5	2	1		674
7	5月9日	二	燕麥飯	蠔油肉片	菇炒高麗菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	乳品	4.5	2.2	1.5	2		1	758
8	5月10日	三	麵食	榨醬麵	茶葉蛋	小瓜雞絲	黃瓜丸湯	水果	4	2.4	0.8	2.5	1		653
9	5月11日	四	糙米飯	豆腐乳雞	木耳豆薯	有機蔬菜	白菜肉片湯	乳品	4.7	2.4	1	2		1	774
10	5月12日	五	白米飯	蔥燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒油菜	紅豆湯	豆漿	5	2	1.2	2.5			643
11	5月15日	一	白米飯	糖醋排骨	竹筍炒肉絲	開陽白菜	菌菇雞茸湯	水果	4.5	2	1.4	2.0	1		658
12	5月16日	二	紫米飯	黑胡椒雞柳	翠玉鮮筍	有機蔬菜	味噌菇湯	乳品	4.7	2	1.4	2		1	754
13	5月17日	三	米食	玉米滑蛋粥	魚鬆	蒜香莧菜	小肉包	水果	5	2	0.8	2	1		670
14	5月18日	四	小米飯	京醬肉絲	培根冬瓜	有機蔬菜	菜脯雞湯	乳品	4.5	2.4	1.5	2		1	773
15	5月19日	五	香鬆飯	香酥魚排	芋香四寶	蠔菇刺瓜	浮水魚羹		5	2.3	1	2.5			660
16	5月22日	一	白米飯	冰糖醬鴨	筍乾海帶	金針絲瓜	蔬菜貢丸湯	水果	4.7	2	1.3	2	1		662
17	5月23日	二	糙米飯	鳳梨蒜肉	花菜小卷	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.7	2.3	1.3	2		1	774
18	5月24日	三	麵食	蚵仔麵線	綜合滷味	高麗菜捲	麵包	水果	5	2	0.7	2	1		668
19	5月25日	四	五穀飯	茶香雞腿	鐵板銀芽	有機蔬菜	仙草蜜	乳品	4.7	2	1.1	2		1	747
20	5月26日	五	洋蔥 仁飯	梅燒百頁	玉米火腿蛋	椒鹽四季豆	黃豆芽湯		5	1.8	0.7	2			593
22	5月29日	一	五穀飯	薑汁肉片	鮑菇燴彩椒	薑絲小白	皇帝豆湯	水果	4.8	2	1.2	2	1		666
23	5月30日	二	小米飯	春川炒雞	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.7	2.3	1.2	2.0		1	772
21	5月31日	三	米食	鮭魚拌飯	蔥花蛋	扁魚白菜	大瓜湯	水果	4.5	2	1	2	1		640

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份
 國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 5/5, 5/19供應低碳餐

5/12, 5/26供應健康蔬食餐