

臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園循環菜單

113.04.20 修訂

星期餐別	5/20 星期一	5/21 星期二	5/22 星期三	5/23 星期四	5/24 星期五
早上點心	綜合壽司、味噌湯	鹹米苔目	肉絲麵線	原味黑麥吐司、鮮奶	吻仔魚粥
中午午餐	冬瓜燜雞腿 番茄炒蛋 沙茶肉絲空心菜 竹筍肉塊湯 香蕉	油豆腐 香菇高麗菜 龍鬚菜炒蛋 絲瓜金針菇湯 香吉士	咖哩雞肉飯 肉塊蔬菜湯 木瓜	烤鮭魚 大白菜紅蘿蔔 有機蔬菜 海帶根湯 葡萄	筍白筍炒肉絲 蝦仁炒大黃瓜 綠白花椰菜 蔬菜蛋花湯 西瓜
下午點心	薏仁肉塊湯	冰心地瓜、麥茶	小麵包(小紫米麵包)、優酪乳	什錦湯麵	海鹽雪燒、燕麥奶
星期餐別	5/27 星期一	5/28 星期二	5/29 星期三	5/30 星期四	5/31 星期五
早上點心	玉米雞丁粥	小麵包(小克林姆麵包)、鮮奶	板條湯	珍珠丸、豆漿	海鮮米粉湯
中午午餐	洋蔥豬柳 芹菜炒蝦仁 炒季節蔬菜 大頭菜湯 香蕉	紅燒豆腐 馬鈴薯蔥蛋 清炒綠花椰 白蘿蔔香菇湯 芭樂	炒飯 蔬菜肉絲豆腐湯 香瓜	蒜泥白肉 蘆筍蝦仁玉米筍 有機蔬菜 蔬菜魚餃湯 鳳梨	滷肉 雜燴鴿蛋 川燙地瓜葉 蔬菜小魚湯 小蕃茄
下午點心	紅豆紫米牛奶	麵疙瘩	水果多酚雜糧麵包、鮮奶	優格麥片	豆漿蛋糕捲、鮮奶
星期餐別			5/1 星期三	5/2 星期四	5/3 星期五
早上點心			慶生蛋糕、鮮奶	黃金脆皮麵包、優酪乳	竹筍粥
中午午餐			什錦炒烏龍/炒麵 鮮魚蔬菜豆腐湯 砂糖橘	鱈魚 玉米炒肉末 有機蔬菜 香菇雞湯 蓮霧	蒜香蒸肉 菜脯蛋 炒葫蘆瓜 味噌湯 哈密瓜
下午點心			水煮蛋、冬瓜茶	大滷麵	養身堅果饅頭、米漿
星期餐別	5/6 星期一	5/7 星期二	5/8 星期三	5/9 星期四	5/10 星期五
早上點心	南瓜肉末粥	台式蘿蔔糕、蔬菜豆腐湯	高麗菜粥、肉鬆	羅勒起士麵包、鮮奶	雞絲麵
中午午餐	洋芋燒肉 四季豆 韭菜花炒甜不辣 蘿蔔肉塊湯 香蕉	紅燒豆皮 紅蘿蔔炒蛋 絲瓜鮑魚菇 大黃瓜素丸湯 鳳梨	義式料理 炒青菜 玉米濃湯 蘋果	蔥爆雞丁豆干 小魚蒸蛋 有機蔬菜 馬鈴薯肉塊湯 葡萄	洋蔥茄汁里肌 海帶豆干 炒時蔬 蔬菜吻魚湯 西瓜
下午點心	小兔子包、薏仁漿	豆花	黑麥紅豆核桃麵包、鮮奶	肉醬義大利麵	蘇打餅乾、優酪乳
星期餐別	5/13 星期一	5/14 星期二	5/15 星期三	5/16 星期四	5/17 星期五
早上點心	雞肉鮮菇粥	紅莓種子吐司、鮮奶	鮪魚蔬菜米粉	銀絲卷、豆漿	海鮮烏龍麵
中午午餐	烤肉片 蝦仁豆腐 清炒高麗菜 牛蒡湯 香蕉	洋蔥炒蛋 炒菠菜 杏鮑菇 豆皮高麗菜湯 芭樂	油飯 川燙青花菜 冬瓜湯 蘋果	浦燒魚片 螞蟻上樹 有機蔬菜 金茸蛋花湯 鳳梨	香菇肉燥 紅燒豆腐 燙秋葵 魚丸湯 小蕃茄
下午點心	煮玉米	紅豆湯	小麵包(小紅莓麵包)、優酪乳	大餽餉湯	蛋塔、米漿

◎豆類製品使用非基因改造食品。

◎水果、蔬菜視季節調整變化。

◎每週二為健康蔬活日（愛護地球）。

◎每個月第一天為當月壽星慶生。

◎每週四為有機蔬菜日。

◎每週五食用五穀雜糧飯。

◎幼兒對某種食物有特殊禁忌或要求者，請事先知會老師。

◎本園一律使用國產豬肉、牛肉及雞肉