

人數:2938

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
5/2	一	小米飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯,洋葱,肉角,胡蘿蔔	榨菜炒肉絲 肉絲,去水榨菜,豆薈,芹菜,豆干片	有機蔬菜	青菜肉絲湯 肉絲,高麗菜,胡蘿蔔		3.8	2.1	1.4		2.2		560
5/3	二	薏仁飯	沙茶肉片 肉片,洋葱,乾木耳,大白菜,沙茶醬	培根蒸南瓜 培根,南瓜,三色丁	應時青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,胡蘿蔔,大骨		3.8	2.1	1.1		2.2		552
5/4	三	五穀飯	金菇蒸蛋 洗選蛋,金針菇,胡蘿蔔	五香滷味 四分干,海帶捲,白蘿蔔,五香粉	元氣食蔬	地瓜圓湯 地瓜,地瓜圓,二砂		3.7	2.0	0.9		2.2		536
5/5	四	燕麥飯	雙蘿燒肉 肉角,大黑干,胡蘿蔔,白蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳	活力時蔬	羅宋湯 番茄,洋葱,高麗菜,義大利香料,芹菜	水果	3.5	2.0	1.6	1	2.2		594
5/6	五	特餐	塔香番茄肉燥麵 白油麵,絞肉,碎干丁,洋葱,番茄,檸檬汁,蘿勒片	關東煮 玉米,蘿蔔,小四角油豆腐,魚丸,黑輪條	元氣食蔬	鮮蔬蛋花湯 雞蛋,大白菜,胡蘿蔔		2.7	1.9	1.5		2.2		468
5/9	一	小米飯	壽喜肉片燒 肉片,洋葱,紅蘿蔔,雞蛋	芝麻豆干海根 豆干片,胡蘿蔔,海帶根	活力時蔬	冬瓜魚羹湯 冬瓜,魚羹,薑絲		3.0	2.2	1.6		2.2		514
5/10	二	薏仁飯	塔香燒雞 骨雞胸丁,骨腿丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,蘿勒葉	黃瓜三鮮 大黃瓜,魚丸,胡蘿蔔,	可口時蔬	柴魚豆腐湯 豆腐,洋葱,柴魚片	鮮奶	3.3	1.9	1.3		2.2		506
5/11	三	五穀飯	豆薯炒蛋 洗選蛋,豆薯,香菇,洋葱,蘿勒香料	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.7	1.9	0.8		2.7		550
5/12	四	燕麥飯	糖醋肉 肉角,馬鈴薯,青椒,胡蘿蔔,鳳梨罐,洋葱	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,胡蘿蔔,大白菜,乾木耳	可口時蔬	當歸油片湯 油片絲,高麗菜,當歸	水果	3.8	2.0	1.2	1	2.5		616
5/13	五	特餐	麵線糊 紅糖線,胡蘿蔔,金針菇,魚羹,乾木耳,高麗菜	炸雞排 無骨雞排	元氣食蔬	黑糖卷 黑糖捲		3.1	2.1	0.9		3.0		534
5/16	一	小米飯	肉骨茶燉肉 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	魚羹燒青花 魚羹,青花,胡蘿蔔,乾木耳,柴魚片	可口時蔬	蕃茄金菇湯 番茄,金針菇		3.0	1.9	1.7		2.2		492
5/17	二	薏仁飯	韓式泡菜肉片 肉片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔	肉絲炒瓠瓜 肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,瓠瓜	風味時蔬	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐,薑絲		3.0	1.9	1.6		2.2		494
5/18	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	干片炒香芹 豆干片,綠豆芽,乾木耳,芹菜	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		3.9	1.9	1.2		2.5		561
5/19	四	燕麥飯	椒鹽魚片 鮮魚片	蕃茄豆腐煲 絞肉,番茄,三色丁,豆腐,洋葱	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米條,白蘿蔔,香菜	水果	3.2	2.3	1.2	1	3.0		620
5/20	五	特餐	古早味竹筍粥 肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,香菇,高麗菜,芹菜,紅蔥	回鍋肉片 肉片,豆干片,洋葱,胡蘿蔔	元氣食蔬	白饅頭 白饅頭		3.1	2.0	1.1		2.2		494
5/23	一	小米飯	照燒肉片 肉片,洋葱,鮑菇頭,胡蘿蔔	冬瓜鮮燴 魚羹,冬瓜,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	鮮蔬油腐湯 油豆腐,小白菜		3.0	1.9	1.8		2.2		494
5/24	二	薏仁飯	玉米燒雞 玉米條,帶骨胸丁,骨腿丁,四分干	開陽白玉炒三絲 肉絲,白蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔,蝦米,青蔥	風味時蔬	豆薯鮮菇湯 豆薯,胡蘿蔔,香菇	鮮奶	3.6	1.9	1.3		2.2	1	622
5/25	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	沙茶黑干 大黑干1切9,香菇,胡蘿蔔,豆薯	應時青菜	綠豆湯 綠豆,二砂		3.8	2.0	1.0		2.7		564
5/26	四	燕麥飯	肉末燉黑豆 碎乾丁,馬鈴薯,絞肉,胡蘿蔔,黑豆,大蒜	肉絲花椰 肉絲,胡蘿蔔,白花菜,乾木耳	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條	水果	3.4	2.0	1.4	1	1.8		569
5/27	五	特餐	沙茶什錦燴板條 板條,肉絲,金針菇,胡蘿蔔,高麗菜,洋葱,沙茶醬	滷排骨 帶骨大排	元氣食蔬	海芽油片湯 油片絲,海帶芽		2.5	2.2	1.3		2.2		470
5/30	一	小米飯	黑胡椒豬柳 豬柳,胡蘿蔔,洋葱,黑胡椒,生香菇	金瓜燒豆腐 豆腐,胡蘿蔔,南瓜,絞肉,三色丁	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片		3.1	2.0	1.3		2.2		500
5/31	二	薏仁飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,洋葱,馬鈴薯,咖哩粉	培根炒甘藍 培根,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜凍腐湯 冬瓜,凍豆腐,薑絲		3.3	1.9	1.4		2.2		514
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地													