

人數:79

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	五穀飯	馬鈴薯燉素雞 馬鈴薯,素雞,胡蘿蔔,生木耳	竹筍三絲 去殼竹筍,生木耳,素火腿	有機蔬菜	青菜豆腐湯 豆腐,高麗菜		3.1	2.2	1.5		2.2		521
5/3	二	五穀飯	沙茶燴豆包 豆包,胡蘿蔔,大白菜,素沙茶醬	清蒸南瓜 南瓜,白芝麻	應時青菜	冬瓜素膳湯 冬瓜,素羊肉	水果	4.0	2.1	1.2	1	2.2		627
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,海帶結,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	1.0		2.5		552
5/5	四	五穀飯	雙蘿燒素肚 素肚,毛豆,胡蘿蔔,白蘿蔔	鮮蔬雙菇 秀珍菇,鮑菇頭,甜椒,素羊肉,生木耳	活力時蔬	青菜粉絲湯 角螺,胡蘿蔔,冬粉,高麗菜		3.5	2.1	1.7		2.5		554
5/6	五	特餐	炸醬麵 白油麵,毛豆,碎干丁,素火腿,胡蘿蔔,馬鈴薯	榨菜炒麵腸 麵腸,炸菜絲	元氣食蔬	白玉素羹湯 白蘿蔔,素羹,薑絲		2.6	2.1	1.2		2.5		485
5/9	一	五穀飯	鹹酥麵腸 麵腸,油花生,香菜,生香菇	小瓜素炒 小黃瓜,鮑菇頭,紅蘿蔔,彩椒,胡蘿蔔	活力時蔬	冬瓜素丸湯 冬瓜,素丸,薑絲,角螺		3.1	2.0	1.8		2.5		525
5/10	二	五穀飯	紫茄燒豆包 茄子,生豆包,胡蘿蔔	黃瓜三鮮 大黃瓜,紅魷筒,甜椒,素羊肉	可口時蔬	海芽金菇湯 金針菇,海帶芽,薑絲	水果	3.1	2.0	1.7	1	2.2		568
5/11	三	五穀飯	三色炒蛋 洗選蛋,生木耳,胡蘿蔔,素火腿	家常豆腐 豆腐,三色豆,小黃瓜	應時青菜	綠豆粉圓湯 綠豆,粉圓,二砂		3.7	2.1	0.9		2.5		556
5/12	四	五穀飯	香滷素鴨 素鴨,胡蘿蔔,鮑菇頭,白蘿蔔	鮮蔬冬粉煲 冬粉,素火腿,胡蘿蔔,大白菜,生木耳	可口時蔬	當歸鮮蔬湯 素羊肉,胡蘿蔔,高麗菜,當歸		3.6	2.1	1.8		2.5		565
5/13	五	特餐	麵線糊 胡蘿蔔,金針菇,素火腿,乾木耳,高麗菜,炸豆腐	香滷油腐 手工大四角油腐,香菜	元氣食蔬	黑糖卷 黑糖捲		3.1	2.1	0.9		2.5		508
5/16	一	五穀飯	肉骨茶燉素雞 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	雙菇燒冬瓜 秀珍菇,香菇,冬瓜,胡蘿蔔	可口時蔬	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐	鮮奶	3.0	2.0	1.7		2	1	588
5/17	二	五穀飯	韓式泡菜干片 豆干片,高麗菜,泡菜,紅蘿蔔	素膳燴瓠瓜 素羊肉,甜椒,生木耳,瓠瓜	風味時蔬	海芽味噌湯 海帶芽,金針菇,味噌	水果	3.0	2.0	1.6	1	2		547
5/18	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	京醬干絲 豆干絲,甜椒,生木耳,芹菜	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		3.9	2.1	1.2		1.8		538
5/19	四	五穀飯	五香油腐 小三角油腐,去殼竹筍,福菜	小瓜素炒 小黃瓜,角螺,生木耳,甜椒	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 玉米條,白蘿蔔,香菜		3.0	2.0	1.6		1.8		479
5/20	五	特餐	古早味竹筍粥 碎乾丁,素火腿,香菇,去殼竹筍,芹菜	什錦素肚 素肚,甜椒,青椒,百果	元氣食蔬	白饅頭 白饅頭		3.1	2.0	1.0		3		530
5/23	一	五穀飯	紅燒豆包 豆包,南瓜,胡蘿蔔,肉鬆捲	什錦冬粉 冬粉,高麗菜,素火腿,胡蘿蔔,生木耳	可口時蔬	鮮菇蔬菜湯 秀珍菇,結球白菜,薑絲		3.5	2.3	1.6		1.8		537
5/24	二	五穀飯	回鍋素雞 素雞,胡蘿蔔,鮑菇頭,香菜	咖哩馬鈴薯 素火腿,紅蘿蔔,馬鈴薯,南瓜	風味時蔬	豆薯鮮菇湯 豆薯,胡蘿蔔,香菇	水果	4.1	2.3	1.0	1	1.8		626
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		2.5		556
5/26	四	五穀飯	干丁燉黑豆 豆乾丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,黑豆	白菜滷 大白菜,金針菇,素火腿,生木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	肉骨茶鮮蔬湯 肉骨茶包,白蘿蔔,玉米條		3.4	2.1	1.5		1.8		518
5/27	五	特餐	沙茶什錦燴麵 油麵,角螺,素羹,金針菇,胡蘿蔔,高麗菜,素沙茶	香滷豆包 炸豆包,香菜	元氣食蔬	蘿蔔素膳湯 白蘿蔔,素羊肉,芹菜		2.5	2.0	1.5		1.8		444
5/30	一	五穀飯	糖醋豆包 豆包,甜椒,青椒,鳳梨罐	金瓜燒豆腐 豆腐,胡蘿蔔,南瓜,三色丁	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,香菜	鮮奶	3.4	2.1	1.4		2.5	1	635
5/31	二	五穀飯	麻油菜什錦 素雞,素羊肉,素腰花,生香菇,竹筍	素火腿炒甘藍 素火腿,高麗菜,生木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲		3.1	2.1	1.8		2.5		528
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.副菜二的時蔬：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、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數22日 菜單提供：藝慶企業有限公司														