

人數:762

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	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		
5/1	四	燕麥飯	義式燒雞 骨雞胸丁,骨髓丁馬鈴薯,番茄,洋蔥,羅勒香	關東煮 白蘿蔔,黑輪條,小四角油腐	活力時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋,青蔥		3.5	2.0	1.2		2.5		541
5/2	五	特餐	*海鮮什錦粥# 蝦仁,胡蘿蔔,高麗菜,玉米粒,絞紅蔥,芹菜	滷雞排 雞腿排*1	X	冰心地瓜 冰心地瓜*1		4.0	2.2	0.9		2.5		582
5/5	一	薏仁飯	古早味肉燥 絞肉,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥,鮑菇頭	蒜香高麗菜 高麗菜,胡蘿蔔,乾木耳,蒜末	可口時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨,芹菜		3.0	1.8	2.0		2.5		510
5/6	二	麥片飯	*糖醋魚丁 小四角油腐,洋蔥,魚丁,馬鈴薯,番茄	開陽燴白玉 蝦米,白蘿蔔,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	肉絲冬粉湯 肉絲,冬粉,高麗菜	水果	3.5	2.1	1.5		3.0		574
5/7	三	糙米飯	豆薯鮮菇炒蛋 洗燙蛋,豆薯,香菇,洋蔥	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	履歷豆漿	3.9	2.7	0.8		2.8		625
5/8	四	燕麥飯	薑汁燒肉片 肉片,洋蔥,紅蘿蔔,鮑菇頭,豆干片	魚羹炒鮮瓜 魚羹,大黃瓜,乾木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋		3.0	1.9	2.0	1	2.5		577
5/9	五	特餐	沙茶什錦燴板條 條,油片絲,肉絲,金針菇,胡蘿蔔,高麗菜,沙茶	炸魚片 魚排*1	元氣食蔬	雙羅鮮湯 胡蘿蔔,白蘿蔔,芹菜		2.4	2.0	1.5		3.0		490
5/12	一	薏仁飯	蔥燒豬柳 豬柳,洋蔥,青椒,乾木耳	番茄豆腐煲 絞肉,番茄,豆腐,洋蔥	風味時蔬	鮮蔬蛋花湯 高麗菜,雞蛋,青蔥	鮮奶(4-6)	3.0	2.1	1.7		2.5		523
5/13	二	麥片飯	味噌肉片 肉片,高麗菜,味噌,紅蘿蔔	肉絲炒瓠瓜 肉絲,鮑菇頭,皮酥,瓠瓜	應時青菜	冬瓜油腐湯 冬瓜,小四角油腐,薑絲		3.0	1.9	1.9		2.5	1	606
5/14	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,青蔥	海根干片 豆干片,海帶根,薑絲,芹菜	元氣食蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		4.2	2.0	0.8		2.8		595
5/15	四	燕麥飯	油腐燒雞 雞胸丁,骨髓丁,小四角油腐,豆薯	芹香高麗 肉絲,胡蘿蔔,高麗菜,芹菜	可口時蔬	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔,香菇,薑絲	鮮奶(1-3)	3.1	1.9	1.6		2.5		519
5/16	五	特餐	古早味米粉湯 絞肉絲,魚丸,乾木耳,胡蘿蔔,粗米粉,油片絲,香	炸雞排 無骨雞排	元氣食蔬	高麗菜包 高麗菜包*1		3.4	2.2	1.0		3.0		561
5/19	一	薏仁飯	筍乾肉片 肉片,去水筍乾,豆薯,福菜	金瓜燒豆腐 豆腐,胡蘿蔔,南瓜,洋蔥	活力時蔬	馬鈴薯營養湯 馬鈴薯,高麗菜,胡蘿蔔,芹菜	鮮奶(4-6)	4.0	2.0	1.3		2.5		571
5/20	二	麥片飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,碎干丁,洋蔥,絞紅蔥	三鮮炒高麗 高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔,玉米粒	應時青菜	鮮菇豆薯湯 豆薯,秀珍菇	水果	3.5	1.9	1.6		2.5		536
5/21	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗燙蛋,番茄	紅燒油腐 小三角油腐,薑片,胡蘿蔔	元氣食蔬	綠豆地瓜圓湯 綠豆,地瓜圓		3.7	2.0	1.0		2.8		557
5/22	四	燕麥飯	咖哩雞丁 雞胸丁,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥,咖哩粉	豆香雙花 青花菜,白花菜,乾木耳,油片絲	可口時蔬	當歸蔬菜湯 角螺,高麗菜,當歸,枸杞	鮮奶(1-3)	3.4	2.0	1.6	1	2.5		603
5/23	五	特餐	番茄義大利麵 白油麵,番茄,杏鮑菇,洋蔥,絞肉,碎乾丁,馬鈴薯	香酥魚柳 虱目魚柳*2	元氣食蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海帶芽,薑絲,洋蔥		2.5	2.1	1.0		3.0		494
5/26	一	薏仁飯	塔香燒肉片 肉片,甜椒,洋蔥,杏鮑菇,九層塔	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,絞肉,乾木耳,胡蘿蔔,碎干丁	風味時蔬	鮮蔬什錦湯 大黃瓜,皮酥,薑絲		3.8	1.9	1.7		2.5		560
5/27	二	麥片飯	肉骨茶燒肉 肉丁,凍豆腐,白蘿蔔,肉骨茶包	培根炒瓠瓜 培根,瓠瓜,胡蘿蔔,香菇	可口時蔬	酸菜鮮蔬湯 榨菜絲,豆薯,乾木耳		3.3	1.9	1.4		2.5		525
5/28	三	糙米飯	柴香蒸蛋 洗燙蛋,柴魚片,金針菇	沙茶干絲 白干絲,甜椒,綠豆芽,沙茶醬	應時青菜	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁		3.8	1.9	0.9		2.2		533
5/29	四	燕麥飯	糖醋雞丁 雞胸丁,馬鈴薯,甜椒,洋蔥,番茄醬	鮮蔬干片 豆干片,肉絲,高麗菜,芹菜	活力時蔬	海結玉米湯 海帶結,玉米條		3.6	2.0	1.3		2.5		550
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.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。													
	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21日 菜單提供：蔓慶企業有限公司														