

## 109年5月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全級總 標(份)	五、六 年級 (份)	總量 (份)	水果 (份)	水果 (份)	水果 (份)	熱量(大 卡)
5/1	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	照燒肉片 肉片、柴魚、洋蔥-煮	三杯豆包 豆包、高麗菜、彩椒、九層塔-煮	玉米三色 玉米、毛豆、洋芋、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	客家米粉湯 粗米粉、香菇、紅蘿蔔、蝦皮	水果	4.4	2.3	1.4	1.0	2.1	665.2	
5/4	一	小米飯 白米、小米	雙菇燉肉 肉角、金針菇、香菇、蔥-煮	蝦香粉絲 冬粉、洋蔥、紅蘿蔔、蝦米-炒	芹香三絲 白干絲、彩椒、芹菜、木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、龍骨	水果	4.0	2.4	1.7	1.0	2.2	661.5	
5/5	二	燕麥飯 白米、燕麥	蔥油雞 雞丁、豆薯、蔥-煮	焗烤地瓜 地瓜、海苔粉-烤	花生海帶片 海帶片、花生-滷	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨、薑絲		4.8	1.9	1.5	0.0	2.1	614.0	
5/6	三	蕃茄拌飯 白米、蕃茄、三色豆、洋蔥	味噌燒油腐 油豆腐、白蘿蔔、蔥-煮	西班牙洋芋炒蛋 蛋、馬鈴薯、菇-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.5	2.0	1.8	1.0	2.1	662.7	
5/7	四	五穀飯 白米、五穀米	蜂蜜柚香雞腿 雞腿*1、蜂蜜、柚子醬-煮	豆瓣豆干炒肉絲 豆干片、肉絲、紅蘿蔔-炒	蛋酥絲瓜煲 絲瓜、冬粉、蛋-煮	產銷履歷 蔬菜	酸辣湯 板豆腐、菇、木耳、紅蘿蔔		3.6	2.9	1.5	0.0	2.3	609.5	
5/8	五	胚芽飯 白米、胚芽米	泡菜肉片 泡菜、肉片、蔥-煮	雞家豆腐 板豆腐、玉米、雞肉、蔥-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、柴魚-煮	產銷履歷 蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍、冬菜、龍骨	水果	3.6	2.4	2.1	1.0	2.1	639.5	
5/11	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	梅干扣肉 梅乾菜、肉角、筍乾-滷	醬炒麵疙瘩 大白菜、麵疙瘩、菇-炒	彩椒豆芽 黃豆芽、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	玉段油腐湯 玉米段、油豆腐、龍骨	水果	3.8	1.7	2.0	1.0	2.1	599.9	
5/12	二	糙米飯 白米、糙米	花生炒雞丁 雞丁、小黃瓜、彩椒、洋蔥、花生-炒	古早味蒸蛋 蛋、蔥-蒸	鮮炒扁蒲 扁蒲、玉米、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 蔬菜	肉羹清湯 肉羹、筍、紅蘿蔔		3.6	2.8	1.6	0.0	2.1	593.5	
5/13	三	白飯 白米	咖哩魚丁 魚丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	酸菜炒干片 豆干片、酸菜、絞肉、紅椒-炒	什錦豆薯 乾香菇、豆薯、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、骨髓丁、薑絲	水果	4.1	2.9	1.5	1.0	2.2	704.3	
5/14	四	義大利麵 義大利麵	冰糖滷翅腿 翅小腿*2-滷	蕃茄肉醬 絞肉、豆干丁、蕃茄-煮	豆捲花椰 花椰菜、素豆捲、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔、奶粉		2.6	2.3	1.6	0.0	2.2	496.0	
5/15	五	小米飯 白米、小米	蒙古燒肉 肉片、綠豆芽、蔥-煮	珍珠丸子 珍珠丸子*1-蒸	鮑菇黃瓜 大黃瓜、鮑菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽、柴魚	水果	4.5	1.9	1.7	1.0	2.2	660.2	
5/18	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	京醬肉片 肉片、洋蔥、彩椒-煮	西芹炒甜條 甜不辣、西芹、紅蘿蔔-炒	麵筋白菜滷 大白菜、麵筋、菇-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯、龍骨	水果	4.7	1.7	1.7	1.0	2.1	654.1	
5/19	二	燕麥飯 白米、燕麥	紅麴腿排 腿排*1-滷	南瓜油腐 油豆腐、南瓜、毛豆-煮	梅干炒筍 筍、梅乾菜-炒	有機 蔬菜	香菇白玉雞湯 乾香菇、白蘿蔔、骨髓丁		3.7	2.3	1.6	0.0	2.2	568.1	
5/20	三	什錦烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、洋蔥、乾香菇-拌炒	五味豆干 四分干、白芝麻-煮	玉米炒蛋 蛋、玉米、洋蔥-炒	油皮炒豆芽 綠豆芽、油豆皮、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	蕃茄金菇湯 金針菇、蕃茄、西芹	水果	3.5	2.1	1.6	1.0	2.2	605.4	
5/21	四	五穀飯 白米、五穀米	黑胡椒肉排 大排*1-滷	五更豆腐煲 板豆腐、酸菜、木耳、紅蘿蔔-煮	鮮燴黃瓜 大黃瓜、花枝羹-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓湯 山粉圓、冬瓜磚		3.5	2.4	1.2	0.0	2.3	556.4	
5/22	五	糙米飯 白米、糙米	腐乳炸雞 雞丁、九層塔-炸	日式佃煮 黑鮑、白蘿蔔、芹菜、茭白筍、柴魚-煮	針菇燴絲瓜 絲瓜、金針菇、冬粉-煮	產銷履歷 蔬菜	青菜蛋花湯 青菜、蛋、龍骨	水果	4.1	1.8	2.1	1.0	2.4	646.4	
5/25	一	白飯 白米	咖哩肉丁 肉角、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	豆豉干片 豆干片、芹菜、蔥、豆豉-煮	脆薯三色 豆薯、三色豆-煮	產銷履歷 蔬菜	香菜蘿蔔湯 白蘿蔔、香菜、龍骨	水果	4.2	2.8	1.3	1.0	2.1	686.4	
5/26	二	糙米飯 白米、糙米	醬燒雞翅 雞翅*1-滷	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔-炒	印尼風味馬鈴薯 馬鈴薯、茴香、椰子絲-煮	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽、蛋、洋蔥		4.1	2.2	1.0	0.0	2.2	572.8	
5/27	三	麥片飯 白米、麥片	筍燒豬腳 肉角、豬腳、筍-煮	台式冬粉 冬粉、木耳、紅蘿蔔-炒	西芹鮑菇 杏鮑菇、西芹、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、龍骨	水果	4.0	1.8	1.8	1.0	2.2	618.7	
5/28	四	白乾麵 白乾面	柳葉魚 柳葉魚*2-炸	芝麻肉醬 絞肉、豆干丁、洋蔥-煮	豆皮玉筍高麗 高麗菜、素豆捲、玉米筍-炒	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲、龍骨		2.5	2.3	1.7	0.0	2.4	498.7	
5/29	五	胚芽米 白米、胚芽米	塔香番茄燜雞 雞丁、蕃茄、九層塔、洋蔥-煮	沙茶黑干 大派黑干、紅蘿蔔、毛豆-滷	什錦白菜 大白菜、乾香菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	大滷湯 板豆腐、紅蘿蔔、木耳、蛋	水果	3.5	2.9	1.2	1.0	2.1	647.0	
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)									1-3年級						
									4-6年級						
									4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0	
									5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0	

備註：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		4次
							1次		
2次	2次	9次	8次	20次	1次	0次	1次	2次	4次
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									