

營養師：賴昱辰(營養字第012588號)



3-6年級 114年5月 教室(桶餐)午餐菜單

日期	星期	主餐	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	全穀蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量		
5/1	四	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉70+小黃瓜20+九層塔2-塊	客家小炒 豆干40+豬肉絲10+青蔥5-炒	開陽大黃瓜 大黃瓜50+蝦米-煮	青菜	酸白菜肉片湯 酸白菜+豬肉片	5.5	2.3	2	1	2.2	720	
5/2	五	糙米飯 白米+糙米	古早味滷排 豬排-油	針菇炒蛋 雞蛋55+金針菇10+洋蔥10-炒	鮮蔬粉絲煲 高麗菜40+冬菇5+豬絞肉5-煮	青菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓	5.3	2.4	2	1	2.4	721	
5/5	一	肉鬆蛋炒飯+台式回鍋肉+滷味拼盤 白米+雞蛋15+玉米粒15+肉鬆5 豬肉片70+高麗菜20-炒 豆干30+海帶15+白蘿蔔15-油					青菜	山藥排骨湯 山藥+馬鈴薯+排骨	5.5	2.3	2	1	2.6	738
5/6	二	有機薏仁飯 有機白米+薏仁	樹子蒸魚 旗魚80-蒸	鮮筍炒肉絲 筍絲50+肉絲10+木耳5-炒	醬燒馬鈴薯 馬鈴薯40+洋蔥10+紅蘿蔔5-塊	青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉	5.5	2.3	2	1	2.6	738	
5/7	三	香菇油飯+★鹹酥雞+玉米炒蛋 白米+糯米+香菇5+豬肉絲10 雞肉70+地瓜30-炸 雞蛋50+玉米10-炒					青菜	義式蔬菜湯 西芹+馬鈴薯+高麗菜	5.5	2.5	2	1	2.2	731
5/8	四	胚芽飯 白米+胚芽	筍茸燒肉 豬腩肉60+白蘿蔔20+筍茸10-塊	彩蔬肉片 西芹50+豬肉片15+紅椒5+黃椒5-炒	◎珍珠丸*2 珍珠丸-蒸	青菜	大滷湯 豆腐+白蘿蔔絲+木耳+紅蘿蔔	5.3	2.5	2	1	2.4	726	
5/9	五	紅藜飯 白米+紅藜	迷迭香烤雞腿 雞腿150-烤	三色干丁 豆干30+玉米粒15+毛豆5+紅蘿蔔5-炒	高麗炒年糕 高麗菜40+年糕25-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+玉米+奶粉	5.5	2.3	2	1	2.2	720	
5/12	一	茄汁肉醬義大利麵+醬燒豆腐豬+◎塔香甜不辣 義大利麵+豬肉15+番茄10+洋蔥20 豬腩肉70+豆腐20-塊 甜不辣50+九層塔-炒					青菜	針菇白菜湯 白菜+金針菇	5.5	2.5	2	1	2.2	731
5/13	二	有機小米飯 有機白米+小米	椰香咖哩雞 雞肉70+馬鈴薯20+紅蘿蔔5-煮	日式蒸蛋 雞蛋50+魚板絲5-蒸	塔香海茸 海茸50+九層塔-炒	青菜	榨菜肉絲湯 豬肉絲+榨菜+粉絲	5.3	2.5	2	1	2.2	717	
5/14	三	古早味肉燥飯+★椒鹽虱目魚條+◎蜜汁乾丁米血 白米+豬絞肉20+豆乾丁20+香菇5 虱目魚條70+地瓜薯條30-炸 豆干40+米血20+海帶結10-油					青菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉	5.3	2.5	2	1	2.6	735
5/15	四	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞腿排 雞腿151-煮	麻婆豆腐 板豆腐60+絞肉15-塊	清炒花椰 白花椰35+綠花椰25-炒	青菜	牛蒡排骨湯 牛蒡+排骨	5.5	2.3	2	1	2.2	720	
5/16	五	玉米飯 白米+玉米	番茄燉豬肉 豬腩肉70+白蘿蔔10+番茄10-塊	菜脯炒蛋 雞蛋50+菜脯15-炒	麻油杏菇塊 杏鮑菇40+紅蘿蔔10-炒	青菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞肉	5.5	2.5	2	1	2.2	731	
5/19	一	台式鐵板麵+月桂葉燒肉+敏豆肉燥干片 油麵+豬肉15+豆芽菜30+洋蔥10 豬腩肉70+白蘿蔔20+月桂葉-油 豆干40+豬絞肉10+敏豆15-炒					青菜	吻仔魚莧菜湯 莧菜+吻仔魚	5.3	2.5	2	1	2.4	726
5/20	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	五香翅腿*3 翅腿-油	洋芋燴蛋 雞蛋50+馬鈴薯20-炒	白菜滷 白菜50+木耳絲10+紅蘿蔔5-油	青菜	米苔目湯 米苔目+韭菜+豆芽菜+豬肉	5.5	2.3	2	1	2.2	720	
5/21	三	白醬雞肉義大利麵+★鹹酥炸肉+螞蟻上樹 義大利麵+杏鮑菇10+雞肉15+毛豆5+洋蔥5+紅蘿蔔3 豬肉70+地瓜15+甜不辣15-炸 冬粉8+高麗菜30+豬絞肉5-炒					青菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉	5.5	2.5	2	1	2.2	731
5/22	四	糙米飯 白米+糙米	沙茶魚丁 鬼頭刀80+大白菜20-煮	干絲銀芽 豆芽菜45+干絲15+黑木耳5-炒	★雙色地瓜球*4 地瓜球-炸	青菜	◎蘿蔔九片湯 蘿蔔+貢丸片	5.5	2.5	2	1	2.3	736	
5/23	五	紫米飯 白米+紫米	義式香料燉雞 雞肉70+馬鈴薯20+紅蘿蔔5-塊	◎鵝蛋滷米血 鵝蛋+米血40-油	高麗菜炒肉末 高麗菜50+豬絞肉10-炒	青菜	冬瓜玉米湯 冬瓜+玉米	5.3	2.5	2	1	2.6	735	
5/26	一	日式炒麵+糖醋雞丁+三色豆腐煲 油麵+豬肉絲15+洋蔥20+魚板絲5+香菇5 雞肉70+洋蔥20-煮 豆腐40+三色豆20-煮					青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	5.5	2.5	2	1	2.3	736
5/27	二	有機芝麻飯 有機白米+芝麻	★橙汁魚片 水鯊魚80+橙汁-炸	白玉麵輪 麵輪30+白蘿蔔25-油	◎培根花椰 白花椰50+綠花椰10+培根5-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	5.3	2.5	2	1	2.6	735	
5/28	三	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞腿 雞腿150-塊	滷油腐海結 油豆腐45+海帶25-油	番茄燴時蔬 番茄25+四季豆25+玉米粒10-燴	青菜	◎鮭魚羹湯 鮭魚羹+白蘿蔔絲+紅蘿蔔	5.3	2.4	2	1	2.4	721	
5/29	四	端午肉粽+蜜汁豬肉+紅絲炒蛋 肉粽-蒸 豬腩肉70+馬鈴薯20-塊 雞蛋50+紅蘿蔔10-炒					青菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌	5.3	2.5	2	1	2.4	726
統計		主菜種類	次/月	副菜食材	次/月	*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造* *豬肉、牛肉產地:台灣* *每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等 食材增加風味* ★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品								
		魚	4	魚肉加工品	7									
		雞	9	其他加工品	1									
		豬	8											
		主菜食材特性	次/月	其他	次/月									
		生鮮食材	21	油炸次數	4									
	調理食材	0	甜湯次數	2										