

114年 5月份午餐 國小菜單(九曲、小坪、龍目)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附餐	熱量
5月1日	四	糙米飯	☆雞米花	☆紅燒冬瓜	有機蔬菜	大黃瓜雞湯	季節水果	728
5月2日	五	☆五穀飯	麻油燒肉	☆白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	☆優酪乳	723
5月5日	一	☆香鬆飯	☆梅醬豆腐	☆筍絲炒蛋	季節時蔬	番茄鮮菇湯	☆鮮奶	722.5
5月6日	二	小米飯	☆三杯魚丁	☆蘿蔔燒雞	有機蔬菜	山藥排骨湯	季節水果	715
5月7日	三	☆什錦炒麵		☆雙色燒賣		蘿蔔貢丸湯	☆地瓜麵包	750.5
5月8日	四	糙米飯	☆紅燒肉丁	塔香海茸	季節時蔬	香菇雞湯	季節水果	690.5
5月9日	五	☆五穀飯	青醬雞	白花肉絲	有機蔬菜	☆海芽蛋花湯	葡萄果凍飲	672.5
5月12日	一	☆香鬆飯	☆番茄豆腐蛋	☆蔬食滷味	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	☆鮮奶	778
5月13日	二	小米飯	☆瓜仔雞	大黃瓜肉片	季節時蔬	味噌湯	季節水果	707.5
5月14日	三	☆海鮮飯湯		☆花椰菜雞丁			☆草莓麵包	726
5月15日	四	糙米飯	☆洋蔥豬柳	☆丁香豆干	有機蔬菜	養生雞湯	季節水果	734
5月16日	五	☆五穀飯	☆左宗棠雞	絲瓜冬粉	季節時蔬	☆鮮菇肉片湯	☆優格	746.5
5月19日	一	☆香鬆飯	☆咖哩野菜豆腐	☆蕈菇混炒	季節時蔬	決明子粉圓飲	☆豆漿	764.1
5月20日	二	小米飯	番茄燉肉	玉筍花椰菜	有機蔬菜	☆紫菜蛋花湯	季節水果	708
5月21日	三	☆鐵板麵		高麗菜炒肉絲		羅宋湯	☆明太子麵包	736.5
5月22日	四	糙米飯	☆蔥燒雞排	豆薯肉末	季節時蔬	☆酸辣湯	季節水果	706
5月23日	五	☆五穀飯	☆蒜頭雞	小瓜肉片	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	☆桂格燕麥飲	757.5
5月26日	一	☆香鬆飯	☆麻婆豆腐	☆鮮菇蒸蛋	季節時蔬	☆酸菜竹筍湯	☆鮮奶	727
5月27日	二	小米飯	☆蒲燒鯛魚腹	☆白菜肉羹	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	季節水果	684.5
5月28日	三	☆粽子		龍鬚菜炒肉絲		黃芽排骨湯	☆叉燒包	606
5月29日	四	糙米飯	糖醋排骨	☆蝦米白菜	有機蔬菜	冬瓜雞湯	季節水果	682.5

備註：

1.本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

2.本校黃豆及其製品使用非基改黃豆。

3.本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。