

113年 5月份 溪海.圳頭國小菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
5/1 三	蔬食日	麵疙瘩 麵疙瘩, 洋葱, 紅蘿蔔, 肉絲	炒 關東煮 甜不辣, 豬血高, 油豆腐	燒 產履蔬菜	蘿蔔丸子湯 蘿蔔, 大骨	優酪乳	5	2.5	1.3		1	2.5	788
5/2 四	燕麥飯	南瓜燒肉 肉丁, 南瓜	燒 培根高麗菜 高麗菜, 培根	炒 蔬菜	椰漿西谷米 西谷米, 椰漿, 芋頭圓		5.5	2.3	1.2			2.5	705
5/3 五	糙米飯	親子雞肉井 雞丁, 洗選蛋, 洋葱	燒 椒麻拌芽菜 芽菜, 洋葱, 紅蘿蔔, 木耳, 香蔥, 花椒	炒 有機蔬菜	白菜金菇湯 大白菜, 紅蘿蔔, 金針菇, 大骨		5	2.2	1.6			2.7	681
5/6 一	白米飯 (圳頭補休)	蜜汁燒雞 雞丁, 地瓜, 白芝麻	燒 麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	燒 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽, 洗選蛋		5.3	2.2	1.1			2.5	680
5/7 二	糙米飯	紅燒排骨 排骨丁, 肉丁, 白蘿蔔	燒 絲瓜麵線 絲瓜, 麵線, 枸杞	煮 有機蔬菜	筍片湯 筍, 大骨	水果	5	2	1.6	1		2.8	730
5/8 三	蔬食日	打拋炒麵 油麵, 絞肉, 豆干, 九層塔, 蕃茄, 洋葱	炒 泰式炸蛋 白煮蛋, 洋葱, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 香菜	炸 產履蔬菜	青木瓜大骨湯 青木瓜, 枸杞, 大骨	鮮奶	5	2	1.1		1	3	767
5/9 四	小米飯	白醬魚丁 魚丁, 馬鈴薯, 三色丁, 洋葱	燒 雙色花菜 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 小薏仁, 二砂		4.9	2.3	1.2			3	685
5/10 五	糙米飯	筍乾燒肉 肉丁, 筍乾, 油豆腐	炒 蒜炒長豆 長豆, 絞肉, 蒜末	炒 有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋		5.1	2.2	1.1			2.8	680
5/13 一	白米飯	玉米蒸肉餅 絞肉, 玉米粒, 豆腐	蒸 蒜香海草 海草, 紅蘿蔔, 絞肉	炒 蔬菜	蔬菜味噌湯 洋葱, 高麗菜, 菇, 味噌		5.3	2	1.4			2.6	677
5/14 二	糙米飯	虱目魚排 魚型虱目魚排	炸 白菜滷 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	炒 有機蔬菜	大滷湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 金針菇	水果	5.1	2.1	1.3	1		2.7	733
5/15 三	蔬食日	通心粉湯麵 通心粉, 三色丁, 絞肉	煮 鹹酥什錦 地瓜, 馬鈴薯, 百頁豆腐	炸 產履蔬菜	豆沙包	優酪乳	4.8	3	1.5		1	3	840
5/16 四	燕麥飯	和風雞丁 雞丁, 地瓜, 芝麻, 味噌	燒 枸杞蒸蛋 洗選蛋, 枸杞	蒸 有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米, 二砂		5.1	2.1	1.2			2.6	696
5/17 五	糙米飯	京醬肉絲 肉絲, 洋葱, 青蔥	燒 黃瓜鮮燴 黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	燴 有機蔬菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄, 黃豆芽		5.2	2	1.5			2.6	673
5/20 一	白米飯	豆豉蒸魚 魚丁, 豆腐, 青蔥, 黑豆豉	蒸 鮮蔬炒冬粉 冬粉, 絞肉, 高麗菜	炒 蔬菜	絲瓜湯 絲瓜, 大骨	產履黃豆奶	5	2	1.3			3	672
5/21 二	糙米飯	水牛城雞腿 雞腿, 蕃茄醬	燒 雙色炸薯塊 地瓜, 馬鈴薯	炸 有機蔬菜	巧達湯 馬鈴薯, 芹, 洋葱, 火腿	水果	5	2.3	1.2	1		2.7	739
5/22 三	特餐	胡麻乾麵 麵, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 肉絲, 芝麻醬	炒 關東煮 蘿蔔, 豬血高, 油豆腐	煮 產履蔬菜	牛蒡養生湯 牛蒡, 刈薔, 枸杞, 大骨	鮮奶	5	2.1	1.3		1	2.8	770
5/23 四	紫米飯	粉蒸肉 豬肉, 地瓜, 蒸肉粉	蒸 芝麻洋蔥拌海芽 海帶芽, 洋葱, 白芝麻	炒 有機蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳, 枸杞, 蓮子		5.1	2.1	1.3			2.8	677
5/24 五	糙米飯	筍香燒雞 筍, 雞丁	燒 糖醋甜不辣 甜不辣, 青椒, 洋葱	炒 有機蔬菜	青木瓜湯 枸杞, 青木瓜		5.2	2	1.2			3	683
5/27 一	白米飯	南瓜洋葱雞 雞丁, 南瓜, 洋葱	燒 田園四色 玉米粒, 刈薔, 小黃瓜, 紅蘿蔔	炒 蔬菜	味噌油泡湯 白蘿蔔, 油泡, 味噌, 青蔥		5.5	2.3	1.2			2.5	705
5/28 二	糙米飯	飄香肉燥 絞肉, 豆干丁, 絞紅蔥頭	滷 什錦炒蛋 洗選蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔, 甜不辣絲	炒 有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔, 貢丸	水果	5	2.3	1.2	1		2.7	739
5/29 三	特餐	夏威夷炒飯 白米, 鳳梨, 三色丁, 火腿, 洋葱	炒 白菜獅子頭 獅子頭, 大白菜, 紅蘿蔔	燒 產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洗選蛋	優酪乳	5	2.1	1.3		1	2.8	770
5/30 四	燕麥飯	海苔魚丁 魚丁, 馬鈴薯, 海苔粉	炸 南洋什蔬 肉絲, 洋葱, 豆花, 紅蘿蔔, 蕃茄, 甜不辣	燒 有機蔬菜	山粉圓甜湯 山粉圓, QQ圓, 冬瓜糖		5.5	2.3	1.2			2.5	705
5/31 五	糙米飯	梅干燒肉 肉丁, 排骨丁, 梅干菜	燒 蝦香扁蒲 扁蒲, 蝦皮, 紅蘿蔔	燒 有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 雞架		5	2.2	1.6			2.7	681

※食材可能會有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩質、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用

※魚類食材請細嚼慢嚥，注意是否有魚刺

本廠一律使用國產(台灣)豬肉品

表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐執事

午餐執事 張雅萍

主任

總務處主任 陳清池

校長

溪海國小 校長 林文勝