

## 銘傳國小114年5月菜單

日期	三餐一Q	星期	主食	主菜	副菜	時蔬	湯	校園飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)
5/1	♥	四	地瓜飯	★南乳炸肉	奶香燉菜(奶)	有機時蔬	味噌湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.1	1.0	0.0	673
5/2	♥	五	糙米飯(有機)	左宗棠雞	筍香油腐	時蔬	🍲冬瓜奇亞籽	水果	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	656
5/5	♥	一	胚芽飯	豆豉魚丁	蕃茄炒蛋	有機時蔬	日式豚骨湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	650
5/6	♥	二	燕麥飯	咕咾肉	白菜滷	有機時蔬	柴魚豆腐湯	水果/保久乳	4.3	2.5	1.7	2.0	1.0	1.0	806
5/7	♥	三	五穀飯	蒜香奶味燉雞(奶)	絲瓜粉絲煲	時蔬	竹筍湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	668
5/8	♥	四	紅藜麥飯	柚香炒豬肉	玉米肉末	有機時蔬	🍲黑糖粉圓甜湯	水果	4.6	2.4	1.7	3.4	1.0	0.0	734
5/9	♥	五	🍷蕃茄肉醬義大利麵	🍷義式香烤雞翅*1(堅)	蒜香敏豆	時蔬	高山金針湯	水果	4.4	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	655
5/12	♥	一	小米飯	★鹹酥雞	韓式炸醬	有機時蔬	🍯仙草蜜	水果	4.7	2.5	1.6	3.1	1.0	0.0	731
5/13	♥	二	紫米飯	椒鹽綜合菇	滑嫩蒸蛋	有機時蔬	番茄蛋花湯	水果/保久乳	4.6	2.1	1.7	2.1	1.0	1.0	806
5/14	♥	三	薏仁飯	金瓜燒雞	紅絲花椰	時蔬	麵線羹	水果	4.6	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/15	♥	四	🍷海苔香鬆拌飯(有機)	泰式檸檬豬	蝦香高麗菜	有機時蔬	冬瓜湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.3	1.0	0.0	662
5/16	♥	五	胚芽飯	味噌燉雞	關東煮	時蔬	小魚豆腐湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	677
5/19	♥	一	🍷芝麻飯(堅)	哨子肉醬	木須炒蛋	有機時蔬	竹筍湯	水果/保久乳	4.6	2.6	1.7	2.4	1.0	1.0	852
5/20	♥	二	地瓜飯	蒜香魚丁	鮮炒黃瓜	有機時蔬	🍯摩摩喳喳	水果	4.5	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	666
5/21	♥	三	燕麥飯	安東燉雞	鮮筍三絲	時蔬	昆布湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	654
5/22	♥	四	🍷白醬義大利麵(奶)	蕃茄燉肉	家常炒冬瓜	有機時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	673
5/23	♥	五	紅藜飯	🍷宮保雞丁(堅)	五香滷味	時蔬	鮮蔬湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	659
5/26	♥	一	蕎麥飯(有機)	咖哩豬	清炒扁蒲	有機時蔬	洋芋蛋花湯	水果/豆奶	4.6	3.5	1.6	2.0	1.0	0.0	740
5/27	♥	二	🍷古早味油飯	滷雞腿*1	🍷麻藥滷蛋*1(堅)	有機時蔬	鮮瓜湯	水果	4.6	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	677
5/28	♥	三	紫米飯	酸白菜肉片	客家小炒	時蔬	蕃茄雞湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	664
5/29	♥	四	薏仁飯	親子丼	洋芋三色	有機時蔬	🍯檸檬愛玉	水果	4.6	2.2	1.8	2.4	1.0	0.0	678
5/30	♥	五	端午節放假一天												
			主菜食材特性分析(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材特性分析(次/月)						
豆類及豆、麵筋製品	蛋品	魚肉及海鮮	雞肉	生鮮食材	調理食品	生鮮食材	調理食品	有機蔬菜	奶類入菜	有機米	堅果入菜	油炸品	保久乳	甜湯	
7次	8次	2次	9次	21次	0次	21次	1次	13次	5次	7次	3次	1次	2次	4次	
一、本群組午餐使用食材為三章及非基改食材，內品皆為國產肉品。								四、每日供應一份水果。							
二、每週一、二、四為有機青菜；週三、五為三章裁切蔬菜，品項為季節時蔬輪替使用。								五、湯品用國產(臺灣)大骨或雞骨熬煮而成(素食除外)。							
三、每周二為有機白米，其餘皆為公糧米。								六、配膳時可以使用有洞湯匙取拿需濾果汁的青菜。							