

108年5月份 大崗.大湖國小月菜單

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	特餐	什錦炒麵 <small>黃油麵, 高麗菜, 肉絲, 青蔥</small>	檸檬雞翅*1 雞翅	滷	青菜	酸菜鴨湯 <small>酸菜, 全鴨丁, 薑片</small>	優酪乳	4.5	2.8	1.3	1	2.5	790
5/2 四	小米飯	咖哩魚丁 <small>巴沙魚丁, 洋蔥, 咖哩粉</small>	什錦胡瓜	炒	有機青菜	白菜粉絲湯 <small>大白菜, 冬粉, 薑絲</small>		5	2.5	1.8		2.5	695
5/3 五	玉米飯	瓜子干丁 <small>乾香菇, 豆干絞碎, 洋蔥, 花瓜</small>	蕃茄炒蛋 大番茄, 洗選蛋	炒	有機青菜	芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米, 椰漿</small>	水果	5.5	2	1.5	1	2.5	745
5/6 一	芝麻飯	洋蔥肉柳 <small>洋蔥, 肉柳</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔</small>	炒	吉園圃青菜	紫菜蛋花湯 <small>無砂紫菜, 蛋, 薑絲</small>		5	2	1.8		2.5	658
5/7 二	糙米飯	香酥時節魚*1 <small>時節魚(低年級無刺)</small>	什錦肉羹 <small>白蘿蔔/大白菜, 肉羹, 木耳, 沙茶</small>	燴	有機青菜	油豆腐細粉 <small>油豆腐, 冬粉, 芹菜</small>	水果	4.5	2.5	1.6	1	3	738
5/8 三	特餐	咖哩炒飯 <small>肉絲, 洋芋, 紅蘿蔔</small>	滷味拼盤 <small>四分干丁, 海帶結, 豬血糕, 肉丁</small>	滷	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 蕃茄, 西芹, 馬鈴薯</small>	鮮奶	4.5	2.3	1.3	1	2.5	753
5/9 四	紫米飯	蠔油雞丁 <small>雞丁, 紅蘿蔔, 素蠔油</small>	蒜香長豆 長豆, 紅蘿蔔, 肉絲	炒	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 味噌</small>		4.5	2.4	1.7		2.5	650
5/10 五	麥片飯	醬燒素雞 <small>素雞片, 杏鮑菇, 青椒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 洗選蛋, 青蔥</small>	炒	有機青菜	豆漿 黃豆	水果	4.5	3	1.3	1	2.5	745
5/13 一	芝麻飯	滑蛋雞丁 <small>雞丁, 洗選蛋, 青蔥</small>	拌炒三絲 <small>海帶絲, 黃干絲, 榨菜絲</small>	蒸	吉園圃青菜	蔬菜肉骨茶湯 <small>高麗菜, 白蘿蔔, 金針菇, 肉骨茶包</small>		4.5	2.3	1.5		2.5	638
5/14 二	糙米飯	豆酥蒸魚片*1 魚片, 豆酥, 豆腐	田園四色 <small>玉米粒, 絞肉, 三色丁</small>	炒	有機青菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜, 龍骨丁</small>	水果	5.5	2.6	1.6	1	2.5	793
5/15 三	特餐	義大利麵 <small>義大利直麵, 三色丁, 洋蔥, 絞肉</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜, 培根, 紅蘿蔔</small>	炒	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯</small>	優酪乳	5	2.2	1.3	1	2.5	780
5/16 四	胚芽飯	泡菜燒肉 <small>肉片, 泡菜, 白菜</small>	蔥油嫩腐 <small>豆腐, 洋蔥, 青蔥</small>	炒	有機青菜	扁蒲蘿蔔湯 <small>扁蒲, 大骨, 薑絲, 紅蘿蔔</small>		4.5	3	1.2		3	705
5/17 五	玉米飯	素腸茄子煲 <small>麵腸, 茄子, 九層塔</small>	柴魚蒸蛋 <small>洗選蛋, 柴魚片</small>	蒸	有機青菜	白木耳蓮子湯 <small>白木耳, 雪蓮子</small>	水果	5.5	2	1.2	1	2.5	738
5/20 一	芝麻飯	蔥油雞丁 <small>青蔥, 雞丁, 大黑干</small>	什錦花菜 <small>清白花, 紅蘿蔔</small>	炒	吉園圃青菜	蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜, 洗選蛋</small>		4.5	2.2	1.8		2.5	638
5/21 二	糙米飯	香酥柳葉魚*2 柳葉魚*2	金菇燴絲瓜 <small>絲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔</small>	炒	有機青菜	豆腐羹湯 <small>豆腐, 青蔥, 脆筍絲, 洗選蛋</small>	水果	4.5	2.4	1.3	1	3	723
5/22 三	特餐	肉羹麵線 <small>棕色麵線, 小肉羹, 脆筍絲, 木耳</small>	紅燒豬腳 <small>豬腳丁, 肉丁, 刈薯</small>	燒	青菜	小饅頭*2 小饅頭*2	鮮奶	5	2.3	1.2	1	2.5	785
5/23 四	五穀飯	粉蒸肉 <small>地瓜/南瓜, 肉片</small>	什錦炒甜不辣 <small>甜不辣, 洋蔥, 紅蘿蔔</small>	炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 小薏仁, 薑絲</small>		5	2.4	1.6		2.5	683
5/24 五	地瓜飯	鐵板豆腐 <small>豆腐, 洋蔥, 青蔥</small>	菜脯蛋 <small>洗選蛋, 菜脯</small>	炒	有機青菜	豆漿 黃豆	水果	4.5	3	1.4	1	2.5	748
5/27 一	芝麻飯	咖哩雞 <small>雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥</small>	鮮蔬寬粉 <small>寬粉條, 黃豆芽, 木耳, 蘿蔔</small>	炒	吉園圃青菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔, 大骨, 芹菜</small>		5.5	2.1	1.4		2.5	690
5/28 二	糙米飯	紅燒魚丁 <small>巴沙魚丁, 豆腐, 青蔥, 洋蔥</small>	扁蒲鮮菇 <small>扁蒲, 金針菇, 木耳</small>	炒	有機青菜	海芽味噌湯 <small>乾海芽, 豆腐, 味噌</small>	水果	4.5	2.5	1.6	1	2.5	715
5/29 三	特餐	夏威夷炒飯 <small>三色丁, 洗選蛋, 絞肉, 鳳梨片</small>	香滷雞排*1 雞排*1	滷	青菜	黃瓜丸子湯 <small>大黃瓜, 丸子片</small>	優酪乳	4.5	3.3	1.3	1	2.5	828
5/30 四	紫米飯	冬瓜蒸雞 <small>雞丁, 冬瓜</small>	芹香干片 <small>芹菜, 豆干片, 紅蘿蔔</small>	炒	有機青菜	鮮菇湯 <small>高麗菜, 鮑魚菇, 金針菇</small>		4.5	2.7	1.6		2.5	670
5/31 五	玉米飯	百頁炒年糕 <small>高麗菜, 百頁, 年糕</small>	南瓜滑蛋 <small>南瓜, 洗選蛋</small>	炒	有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 小薏仁</small>	水果	5.5	2	1.2	1	2.8	751
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)					
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2					
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1	0~1	2.5					
國中		860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5					

表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

營養師

訓導主任

校長