

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	附餐	全穀雜類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章1Q
5/2	一	白飯	梅干扣肉 梅乾菜、肉丁C.煮	燒賣地瓜 燒賣C.地瓜Q.蒸	蛋酥白菜 雞蛋Q.大白菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷履歷	日式豆腐湯 味噌、豆腐.煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
5/3	二	炸醬麵 蔬食日	可樂餅 可樂餅C.炸	肉燥乾丁 絞肉Q.豆乾丁.炒	香菇洋蔥 香菇Q.洋蔥Q.炒	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯 菇Q.蔬菜Q.煮		5.2	2.4	2	2.5	707	0
5/5	四	薏仁飯	蔥燒肉排 肉排C.煮	番茄滑蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	開陽青菜 蝦米.蔬菜Q.煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜Q.煮		5.2	2.5	2	2.3	705	0
5/6	五	白飯	香菇燒魚丁 香菇Q.魚丁Q.煮	佛跳牆 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.芋頭Q.肉絲Q.炒	雞塊*2 雞塊C.炸	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍Q.大骨Q.煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
5/9	一	紫米飯	叉燒肉 里肌肉Q.烤	香菇河粉 河粉.菇Q.蔬菜Q.炒	高麗肉茸 高麗菜Q.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮		5.5	2.5	2	2.4	731	0
5/10	二	義大利麵	巴比Q肉片 肉片C.煮	鍋貼 鍋貼C.煎	絞肉百頁 絞肉Q.百頁.炒	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜Q.冬粉.煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
5/12	四	白飯	咖哩魚丁 水鯊魚丁Q.炒	莎莎肉醬 番茄Q.絞肉Q.洋蔥Q.炒	宮保乾片 豆乾片.炒	有機蔬菜	好彩頭雞湯 白蘿蔔Q.雞丁C.煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/13	五	小米飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔.炸	日式蒸蛋 雞蛋Q.蒸	洋蔥豆包 洋蔥Q.豆包.炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q.高麗菜Q.煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/16	一	白飯	咕咾肉 肉丁Q.炒	肉絲鮮蔬 肉絲Q.青菜Q.炒	麻婆豆腐 絞肉Q.豆腐.炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽.味噌.煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/17	二	地瓜飯	蔥油雞 雞丁C.青蔥.炒	開陽青菜 蝦米.蔬菜Q.炒	花枝丸雙拼 花枝丸C.炸	有機蔬菜	熊貓冬瓜茶 冬瓜磚.QQ.煮		5.2	2.4	2	2.5	707	0
5/19	四	糙米飯	香酥魚排 魚排Q.炸	什錦滷味 蔬菜Q.海結.魯	彩椒鮮蔬 甜椒Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q.薑絲.煮		5.2	2.4	2	2.3	698	0
5/20	五	白飯	鐵板豬柳 豬柳條C.炒	肉燥粉絲 絞肉Q.冬粉.炒	燴什錦 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.增	有機蔬菜	鮮蔬三絲湯 蔬菜Q.木耳Q.胡蘿蔔Q.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
5/23	一	黑芝麻飯	砂鍋魚 水鯊魚.炒	關東煮 白蘿蔔Q.玉米段Q.油豆腐.煮	芋香大白 芋頭Q.胡蘿蔔Q.大白菜Q.炒	產銷履歷	紅麵線湯 紅麵線.蔬菜Q.煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/24	二	白飯	滷雞排 雞排Q.魯	洋蔥炒肉絲 洋蔥Q.肉絲Q.炒	茄汁甜不辣 甜不辣條C.炒	有機蔬菜	青菜鮮菇湯 菇Q.蔬菜Q.煮		5.2	2.4	2	2.5	707	0
5/26	四	香蔥炒飯	蔥燒里肌 里肌排C.煮	油丁筍片 油豆腐.筍片Q.炒	四彩玉米 馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.玉米粒C.絞肉Q.炒	有機蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖.山粉圓.煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0
5/27	五	白飯	番茄燉肉 番茄Q.肉丁C.燉	肉絲銀芽 肉絲Q.豆芽菜Q.炒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	有機蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔Q.大骨Q.煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/30	一	白飯	花生豬腳 花生.豬腳丁Q.肉丁C.煮	鐵板豆腐 豆腐.絞肉Q.炒	肉絲青菜 肉絲Q.蔬菜Q.炒	產銷履歷	日式味噌湯 味噌.蔬菜Q.煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/31	二	地瓜飯	花枝排 花枝排C.炸	油瓜絞肉 油瓜.絞肉Q.炒	開陽鮮蔬 蝦米.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0

\*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠