

發行人:蕭淑美 校長
 出版:高雄市旗津區中洲國民小學
 學生午餐供應委員會

執行編輯:涂榕萱 營養師
 本期主編:許玉卿、廖靜郁 營養師
 編 審:吳淑敏 營養師

中洲國小110年5月菜單

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 副食 | 熱量 | |
|-------|----|----------|--------------|-------------|------------|-------------|-----------|-----|
| 5月3日 | 一 | 白飯 | 菜脯雞 | 塔香海帶根 | 薑絲小白菜 | 香芹蘿蔔湯 | 蘋果 | 730 |
| 5月4日 | 二 | 胚芽飯 | 壽喜燒肉 ⑦ | 麵腸小黃瓜 ⑧ | 鹽水豆芽 | 蔬菜味噌湯 ⑨ | | 700 |
| 5月5日 | 三 | 白飯 | 家常豆腐 ⑨ | 玉米炒蛋 ⑤ | 香拌萵苣 | 柴魚火鍋湯 ⑧⑩ | 優酪乳 ④ | 777 |
| 5月6日 | 四 | 芝麻飯 ⑦ | 香雞排*1 ⑧ | 蔥爆甜不辣 ⑧⑩ | 蒜香空心菜 | 絲瓜小米湯 | 土芒果 | 749 |
| 5月7日 | 五 | 調飯 | 肉絲炒飯 ⑤ | 燒賣*2 ⑧⑩ | 合炒花椰 | 蜜鳳梨愛玉 | | 725 |
| 5月10日 | 一 | 白飯 | 蠔油肉片 | 蕃茄燒豆腐 ⑨ | 香拌青江 | 如意大骨湯 | 葡萄 | 717 |
| 5月11日 | 二 | 糙米飯 | 炸醬雞丁 ⑨ | 彩燴冬瓜 | 薑絲鵝白菜 | 紫菜蛋花湯 ⑤ | | 715 |
| 5月12日 | 三 | 麵 ⑧ | 紅燒蔬菜麵 ⑧ | | 茶葉蛋*1 ⑤ | 黑椒毛豆莢 | 鮮奶 ④ | 762 |
| 5月13日 | 四 | 白飯 | 照燒豬排*1 ⑧ | 雞茸玉米 | 蒜酥油菜 | 針菇豆薯湯 | 香吉士 | 750 |
| 5月14日 | 五 | 麥片飯 | 三杯雞 ⑨ | 寬粉絲瓜 | 耳絲大陸妹 | 仙草粉圓 | | 759 |
| 5月17日 | 一 | 白飯 | 鐵板肉柳 | 醬燒洋芋 | 芝麻空心菜 ⑦ | 瓢瓜腐皮湯 ⑨ | 香蕉 | 802 |
| 5月18日 | 二 | 薏仁飯 | 親子丼 ⑤ | 魚香菜豆 | 鹽燒白菜 | 刺瓜湯 ⑧⑩ | | 711 |
| 5月19日 | 三 | 調飯 | 奶香炒飯 ④⑤ | 藍莓餐包*1 ⑧ | 蠔油地瓜葉 | 關東煮 ⑧⑨⑩ | 光泉豆漿 ⑨ | 775 |
| 5月20日 | 四 | 麥片飯 | 香菇肉燥 ⑨ | 西紅柿黃豆芽 | 薑絲炒青江 | 當歸鴨肉湯 ⑧ | 聖女蕃茄 | 770 |
| 5月21日 | 五 | 白飯 | 海苔魚排*1 ⑧⑩ | 螞蟻上樹 | 脆炒鵝白菜 | 綜合甜湯 | | 768 |
| 5月24日 | 一 | 胚芽飯 | 日式咖哩雞 | 瓢瓜百頁 ⑨ | 薑絲油菜 | 玉米蛋花湯 ⑤ | 西瓜 | 740 |
| 5月25日 | 二 | 麵 ⑧ | 什錦炒麵 ⑧⑩ | 鮮肉包*1 ⑧ | 甜豆白花 | 蘿蔔黑輪湯 ⑧⑩ | | 800 |
| 5月26日 | 三 | 白飯 | 砂鍋腐煲 ⑨ | 蒸蛋 ⑤ | 香拌地瓜葉 | 大醬湯 ⑨ | 波蜜果汁 | 760 |
| 5月27日 | 四 | 糙米飯 | 南瓜燒雞 | 刺瓜肉羹條 ⑧⑩ | 蔥酥空心菜 | 筍香蔬菜湯 | 葡萄 | 710 |
| 5月28日 | 五 | 白飯 | 柳葉魚*2 ⑧⑩ | 海帶三絲 ⑨ | 蒜香萵苣 | 冬瓜西米露 | | 732 |
| 5月31日 | 一 | 燕麥飯 | 沙茶肉柳 | 白菜滷 ⑧⑩ | 芝麻青江菜 ⑦ | 蕃茄豆腐湯 ⑨ | 香蕉 | 802 |

備註:

- 5月份共用餐21天
- 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品
- 每週三為蔬食日

承印者:文鵬有限公司
 電話:588-9076



學校午餐供應國產豬肉

過敏原項目標示~
 ①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類

(有獎徵答) 是非題: 對的請寫「O」, 錯的請寫「X」

立緯食品有限公司

- 常喝含糖飲料會影響學童身高發展。
 - 長高的關鍵在於飲食、運動、睡眠,三者缺一不可。
- (請沿虛線剪下並於5月12日前投入午餐信箱)

答案: 1.() 2.()

班級: _____ 年 _____ 班 _____ 號 姓名: _____