

中洲國小111年5月菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
5月2日	—	胚芽飯	薑汁燒肉	毛豆玉米	菇香青江	蘿蔔魚丸湯 ⑩	香蕉	733
5月3日	二	白飯	三鮮飯湯 ⑩		叉燒包*1 ⑧	田園什蔬		677
5月4日	三	白飯	塔香油腐 ⑨	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	蒜香小白菜	關東煮 ⑧⑩	義美豆漿 ⑨	693
5月5日	四	麥片飯	味噌肉醬	雜菜冬粉	芝麻油菜 ⑦	蕃茄豆腐湯 ⑨	茂谷柑	723
5月6日	五	白飯	脆皮雞排*1 ⑩	小瓜炒黑輪 ⑧⑩	芹香豆芽	冬瓜西米露		693
5月9日	—	糙米飯	雲邊肉	什錦滷味 ⑧⑩	紅蔥地瓜葉	三絲豆薯湯	芭樂	720
5月10日	二	麵 ⑧	茄汁義大利麵		麥克雞塊*2 ⑧	玉米濃湯 ⑤		656
5月11日	三	白飯	紅燒豆腐 ⑨	刺瓜魚丸 ⑩	香拌空心菜	肉骨茶蔬菜湯	波蜜果汁	729
5月12日	四	芝麻飯 ⑦	咖哩雞	柴香白菜	肉絲炒青江	港式例湯	聖女蕃茄	683
5月13日	五	白飯	紅燒豬肉	甜椒炒如意	蒜香鵝白菜	紅茶粉圓		685
5月16日	—	薏仁飯	★豆奶燒雞 ⑨	海帶三絲 ⑨	薑香油菜	玉米蘿蔔湯	葡萄	700
5月17日	二	調飯	肉絲蛋炒飯 ⑤		燒賣*2 ⑧	香菇竹筍雞湯		672
5月18日	三	白飯	蜜汁干丁 ⑦⑨	菜脯蛋 ⑤	香拌萵苣	味噌湯 ⑨	鮮奶 ④	733
5月19日	四	胚芽飯	蔥爆肉柳	絲瓜百頁 ⑨	針菇青江	蔬菜河粉湯	香蕉	731
5月20日	五	白飯	親子丼 ⑤	咖哩白花椰	蝦皮萵菜 ①	檸檬愛玉		672
5月23日	—	麥片飯	梅干肉燥 ⑨	乾鍋菜豆	蠔菇炒豆芽	蒲瓜黑輪湯 ⑧(1)	聖女蕃茄	690
5月24日	二	麵 ⑧	鍋燒麵 ⑧⑨⑩		鮮肉包*1 ⑧	香拌毛豆莢		660
5月25日	三	白飯	家常豆腐 ⑨	蛋燴絲瓜 ⑤	沙茶油菜	昆布火鍋湯 ⑩	光泉豆漿 ⑨	705
5月26日	四	糙米飯	青醬雞丁	肉末燴蘿蔔	芝麻空心菜 ⑦	玉米蛋花湯 ⑤	西瓜	697
5月27日	五	白飯	糖醋里肌*1 ⑧	白菜滷 ⑧⑩	薑絲炒青江	仙草粉條甜湯		702
5月30日	—	芝麻飯 ⑦	麵腸燒雞 ⑧	針菇豆薯	蒜香鵝白菜	雙芽大骨湯	香蕉	747
5月31日	二	調飯	咖哩炒飯 ⑤		藍莓餐包*1 ④⑤⑧	茶壺湯		660

備註:

- 5月份共用餐22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
- 每週三蔬食日
- ★每月新菜色

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



學校午餐供應國產豬肉



立緯食品有限公司