

112年5月份佛公、中山、中洲國小、旗津國中午餐食譜

※本校午餐供應國產豬肉

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
1(一)	麥片飯	八寶肉醬	芹菜豆包	青江菜	蘿蔔黑輪湯	小番茄
2(二)	糙米飯	味噌燒肉	玉米雞末	芝麻油菜	海帶芽蛋花湯	香蕉
3(三)	米粉	家常肉絲米粉湯料	大肉包	蔥爆干片		優酪乳
◎4(四)	胚芽米飯	鐵板豆腐	日式蒸蛋	炒空心菜	田園蔬菜湯	全脂鮮奶
5(五)	小米飯	番茄燒雞	冬瓜魚丸	薑絲尼龍菜	餛飩湯	
8(一)	糙米飯	黑胡椒肉片	洋芋三色	韭菜豆芽	味噌豆腐湯	香蕉
9(二)	麥片飯	炸雞腿	玉米肉末	炒高麗	綠豆粉角湯	
◎10(三)	糯米	香菇素肉絲炒料	番茄炒蛋	薑絲尼龍菜	當歸蔬食湯	陽光樂豆乳
11(四)	胚芽米飯	椒鹽魚丁	雙花肉片	地瓜葉	帶結排骨湯	小番茄
12(五)	燕麥飯	泰式打拋肉	木耳黃瓜	枸杞青江	山藥紅棗雞湯	
◎15(一)	糙米飯	紅燒麵輪	洋蔥炒蛋	炒油菜	油豆腐細粉湯	優酪乳
16(二)	胚芽米飯	肉絲蛋炒飯料	咖哩魚丸	炒雙花菜	鮮菇雞湯	小番茄
17(三)	拉麵	蔥燒豬肉湯麵料	高麗菜包	日式枝豆		優格
18(四)	小米飯	洋蔥燒雞	海茸肉絲	炒空心菜	蘿蔔排骨湯	香蕉
19(五)	燕麥飯	粉蒸肉排	番茄豆腐	蠔油芥藍	玉米蛋花湯	台灣葡萄
22(一)	麥片飯	薑燒豬肉片	燴黃瓜	青江菜	什錦湯	珍珠芭樂
23(二)	米苔目	什錦炒料	蒸燒賣*2	珍珠青花	紫菜蛋花湯	蘋果
◎24(三)	小米飯	塔香杏鮑菇	豆薯炒蛋	鐵板豆芽	珍菇豆腐湯	全脂鮮奶
25(四)	胚芽米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	枸杞高麗菜	冬瓜鮮湯	優酪乳
26(五)	糙米飯	和風洋芋燒肉	毛豆帶絲	地瓜葉	仙草粉條湯	
29(一)	紫米飯	沙茶肉片	香滷干丁	芝麻油菜	瓜仔雞湯	香蕉
◎30(二)	燕麥飯	泰式豆腐	三色蒸蛋	炒空心菜	玉米海帶湯	優格
31(三)	小米飯	蠔油雞丁	甘藷丸*2	薑絲尼龍菜	大黃瓜貢丸湯	小番茄

備註：1. 5月份供應午餐22日。遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

2. 5/1(一)中洲國小教學參觀日補假。

3. 本食譜根據教育部：「學校午餐營養素建議量及中小學校學校午餐食物內容設計，每餐提供國小670-770大卡、國中860大卡。

4. 學校辦理學生午餐使用在地食材，以維護學生健康，並協助本市農業永續發展。

* 本道菜為含油量較高的食物，請減少晚餐烹調用油及勿選用高油量食物。

◎蔬食日，本日供餐響應節能減碳活動，提供餐食內容為五辛素。