

松晟 健康盒餐 安心美味・真心承諾				109年5月 南勢國小菜單				營養師:花君					
日期	星期	主食	主 菜	副 菜		青菜	湯	其他	全蛋 雞蛋 (個)	蛋黃 肉蛋 (個)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	份量 (份)
5/1	五	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 Q肉丁.時蔬/燉	干片丁香 非基改干片.小魚干/炒	鮮瓜肉片燴 Q黃瓜.肉片/煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.大骨		4.7	2.0	1.5	2.0	607
5/4	一	香Q白飯	彩椒糖醋魚米花 CAS鯊魚丁.時蔬/煮	蒜香長豆茸 絞肉.嫩豆/炒	蕃茄炒蛋 Q蛋.蕃茄/炒	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 海芽.味噌		4.5	2.0	1.5	2.0	593
5/5	二	燕麥飯 白米.珍珠麥/煮	壽喜燒肉片 Q洋蔥.肉片/燒	鐵板豆腐燒 非基改豆腐/燒	洋芋燒肉 Q馬鈴薯.絞肉/燉	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄.時蔬.蛋	水果	4.6	2.0	1.5	2.0	600
5/7	四	火腿蛋炒飯 白飯.火腿.蛋/炒	照燒里肌排 里肌排/燒	紅燒獅子頭 時蔬.獅子頭/燒	蛋酥白菜滷 Q大白菜.木耳.蛋酥/燒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.0	1.5	2.0	593
5/8	五	紫米飯 白米.紫米/煮	塔香三杯雞 CAS雞丁.九層塔/燒	海結天婦羅 海帶結.甜條/滷	甜高麗肉片 Q高麗菜.肉片/煮	有機蔬菜	酸辣蛋花湯 木耳.蛋.肉絲		4.6	2.0	1.5	2.0	600
5/11	一	香Q白飯	紅醬碳烤湯翅 CAS雞翅/烤	干丁小炒 絞肉.非基改干丁/炒	彩虹滑蛋 CAS三色丁.蛋/煮	產銷履歷蔬菜	韓式昆布湯 海芽.黃豆芽		4.5	2.0	1.5	2.0	593
5/12	二	糙米飯 白米.糙米/煮	和風咖哩豬肉 Q肉片.馬鈴薯.咖哩/煮	脆薯肉茸 Q絞肉.刈薯/煮	白玉撞黑輪 蘿蔔.黑輪	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	鮮奶	4.5	2.0	1.5	2.0	593
5/14	四	五穀飯 白米.五穀米/煮	巴比Q雞腿排 CAS雞腿排/烤	四分干滷肉 非基改四分干.絞肉/炒	枸杞翠玉燒 Q冬瓜.枸杞/煮	有機蔬菜	羅宋蛋花湯 蕃茄.時蔬.蛋		4.8	2.0	1.5	2.0	614
5/15	五	香Q白飯	香酥卡啦雞排 雞排/炸	洋蔥炒蛋 Q洋蔥.蛋/炒	奶香燒白菜 Q大白菜.肉絲/炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 非基改玉米粒.蛋		4.7	2.0	1.5	2.0	607
5/18	一	糙米飯 白米.糙米/煮	黃金骰子雞球 CAS雞丁.蝦片/炸	客家干片炒 非基改干片.絞肉/炒	紅娘炒蛋 CAS紅蘿蔔.蛋/炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜.蘿蔔		4.5	2.0	1.5	2.0	593
5/19	二	古早味炒麵 麵.絞肉.時蔬/炒	塔香蔥燒魚塊 CAS水蜜丁.洋蔥/燒	芹香拌三絲 芹菜.木耳絲.紅蘿蔔絲/炒	五香滷蛋 Q蛋/滷	有機蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐.海芽.味噌		4.5	2.0	1.5	2.0	593
5/21	四	香Q白飯	米蘭紅燒燉肉 Q肉丁.紅蘿蔔丁/燉	蘿蔔肉茸燒 Q白蘿蔔.絞肉/煮	鮮瓜燴什錦 Q黃瓜.肉羹/煮	有機蔬菜	冬瓜西米露 西谷米.冬瓜糖	水果	4.8	2.0	1.5	2.0	614
5/22	五	蕎麥飯 白米.珍珠麥/煮	萬家香大雞翅 CAS雞翅/烤	川霸子滷味燙 Q白蘿蔔.丸子/滷	西芹肉絲 Q絞肉.絞肉/炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.大骨		4.7	2.0	1.5	2.0	607
5/25	一	香Q白飯 蔬食日	芙蓉蒸蛋 CAS蛋/蒸	田園四喜 CAS三色豆.絞肉/煮	花椰杏鮑菇 Q花椰菜.杏鮑菇/炒	產銷履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯.蛋		4.9	2.0	1.5	2.0	621
5/26	二	糙米飯 白米.糙米/煮	茄汁咕咾肉 咕咾肉.洋蔥/燒	古早味肉燥 Q絞肉.碎豆/炒	佛跳牆 Q大白菜.木耳/煮	有機蔬菜	芋見紅豆 芋丁.紅豆		4.5	2.0	1.5	2.0	593
5/28	四	客家炒米粉 米粉.絞肉.時蔬/炒	夜市鹽酥雞 CAS雞丁/炸	酢醬干丁 絞肉.非基改干丁/煮	和風關東煮 Q白蘿蔔.丸子/滷	有機蔬菜	酸辣豆腐湯 木耳.蛋.非基改豆腐		4.7	2.0	1.5	2.0	607
5/29	五	五穀飯 白米.五穀米/煮	蠔油三杯雞 CAS雞丁.時蔬/燒	敏豆燒豆干 非基改豆干.敏豆/炒	南洋咖哩 Q馬鈴薯.絞肉/煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋	水果	4.8	2.0	1.5	2.0	614
松晟服務電話 (03) 4 6 0 2 6 2 6 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 每週一供應產銷履歷蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜													