

松晟健康盒餐 安心美味・真心承諾				110年5月 南勢國小菜單				營養師:花君綺						
日期	星期	主食	主 菜	副 菜		青菜	湯	其他	全穀 類(份)	蛋禽 肉菜(份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	份量 (卡)
5/3	一	香Q白飯	米蘭茄汁燉肉	肉燥油腐燒	蛋酥白菜滷	產銷履歷蔬菜	玉米塊排骨湯		5.3	2.1	1.9	2.4		684
			肉丁,洋蔥/燒	絞肉,非基改油腐/燒	大白菜,木耳,蛋/煮		非基改玉米塊,大骨							
5/4	二	糙米飯	泰式吮指湯翅	香菇肉燥	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯	水果	5.5	2.4	1.7	2.5		720
		糙米,白米/煮	雞翅/烤	香菇,絞肉/炒	蕃茄,蛋/炒		綠豆							
5/6	四	芝麻飯	椰香咖哩雞	干丁小炒	高麗菜肉片	有機蔬菜	洋芋濃湯		5.3	2.4	1.8	2.4		704
		芝麻,白米/煮	雞丁,洋蔥/煮	非基改干丁,絞肉/炒	高麗菜,肉片/煮		馬鈴薯,蛋							
5/7	五	小米飯	照燒里肌排	大鼎滷味	法式白醬燒	有機蔬菜	日式味噌湯	鮮奶	5.6	2.2	1.8	2.5		715
		小米,白米/煮	豬排/燒	白蘿蔔,丸子/煮	馬鈴薯,紅蘿蔔,絞肉/燒		海芽,味噌							
5/10	一	香Q白飯	蔥爆肉片	麻婆豆腐	玉米滑蛋	產銷履歷蔬菜	鮮菇花枝羹湯		5.4	2.1	1.8	2.4		689
			肉片,洋蔥/炒	非基改豆腐,絞肉/煮	非基改玉米粒,蛋/炒		香菇,花枝羹							
5/11	二	義大利肉醬麵	黃金椒鹽炸雞	雞塊拼花枝丸	奶香白菜	有機蔬菜	芹香玉米塊湯		5.3	2.4	1.8	2.5		709
		麵,絞肉,滷三色/炒	雞丁/炸	雞塊,花枝丸/炸	大白菜,絞肉/煮		非基改玉米塊,大骨							
5/13	四	五穀飯	茄汁蔥燒魚塊	杏鮑菇滷味	冬瓜燒肉片	有機蔬菜	厚奶西谷米	水果	5.3	2.4	1.7	2.2		693
		五穀米,白米/煮	水蜜桃丁,洋蔥/燒	海帶結,杏鮑菇/滷	冬瓜,肉片/燒		西谷米,紅茶包							
5/14	五	糙米飯	蠔油紅燒雞	咖哩肉茸	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	酸辣湯		5.4	2.4	1.6	2.4		706
		糙米,白米/煮	雞丁/燒	馬鈴薯,絞肉/煮	洋葱,蛋/炒		榨菜絲,木耳,蛋							
5/17	一	香Q白飯	茄汁花枝排	酢醬干丁	麻油鮑菇燴	產銷履歷蔬菜	福菜肉片湯		5.3	2.1	1.9	2.1		671
			花枝排/燒	非基改干丁,絞肉/炒	米血糕/煮		福菜,肉片							
5/18	二	香Q白飯	義式紅燒燉肉	敏豆肉燥	脆薯炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁	鮮奶	5.3	2.3	1.8	2.2		688
			肉丁,洋蔥/燒	敏豆,絞肉/炒	涼薯,蛋/炒		綠豆,珍珠麥							
5/20	四	什錦炒飯	巴比Q雞腿排	五香滷蛋	鮮瓜肉片	有機蔬菜	豆腐味噌湯		5.3	2.3	1.9	2.2		690
		白飯,絞肉,滷三色/炒	雞排/烤	蛋/滷	鮮瓜,肉片/炒		非基改豆腐,海芽							
5/21	五	芝麻飯	脆皮轟炸湯翅	珍珠玉米茸	佛跳牆	有機蔬菜	港式酸辣湯	水果	5.4	2.3	1.8	2.3		699
		芝麻,白米/煮	雞翅/炸	非基改玉米粒,絞肉/炒	大白菜,木耳/煮		榨菜絲,木耳,胡蘿蔔							
5/24	一	五穀飯	醬燒蔥爆雞柳	茄汁炒蛋	海結豆腐燒	產銷履歷蔬菜	筍香肉絲湯		5.3	2.2	1.9	2.2		683
		五穀米,白米/煮	雞柳,洋蔥/燒	蛋/炒	海帶結,非基改豆腐/燒		筍絲,肉絲							
5/25	二	香Q白飯	茄汁蔥燒魚煲	芹菜炒干絲	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	玉米貢丸湯		5.4	2.4	1.9	2.3		709
			水蜜桃丁,洋蔥/燒	芹菜,非基改干絲/炒	扁蒲,香菇/煮		非基改玉米,貢丸							
5/27	四	香Q白飯	鹽酥雞	鮮蔬獅子頭	瓜瓜肉燥	有機蔬菜	冬瓜西米露		5.4	2.4	1.8	2.5		716
			雞丁/炸	獅子頭,時蔬/燒	碎瓜,絞肉/炒		冬瓜磚,西谷米							
5/28	五	客家炒米粉	塔香椒麻雞排	敏豆肉燥	筍片菇菇燴	有機蔬菜	海芽小魚湯	水果	5.3	2.3	1.9	2.3		695
		米粉,絞肉,時蔬/炒	雞排/烤	敏豆,絞肉/炒	筍片,香菇/煮		海芽,小魚干							
5/31	一	香Q白飯	紅娘炒蛋	蜜滷四分干	咖哩洋芋	產銷履歷蔬菜	雙菇肉片湯		5.4	2.2	1.7	2.2		685
			紅蘿蔔,蛋/炒	花生,非基改小干四丁/滷	馬鈴薯,紅蘿蔔/煮		香菇,杏鮑菇,肉片							