



111年5月 南勢國小

健康盒餐 安心美味·真心承諾

營養師：潘欣宜

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 雞蛋(個)	五五 內蛋(個)	蔬菜 (份)	肉類 (份)	魚蛋 (份)
5/2 一	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	米蘭燉肉 豬肉,洋蔥,胡蘿蔔/煮	鐵板油腐茸 非基改油丁/炒	法式白醬 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	產蔬蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜		5	2	1	2	6
5/3 二	香Q白飯 白米/煮	蘑菇醬燒肉 豬肉,洋蔥/燒	香菇肉燥麵筋 刈薯,豬肉,香菇/煮	佛跳牆 大白菜,木耳/煮	有換蔬菜 香濃奶茶 奶粉,紅茶包	水果	5	2	1	2	6
5/5 四	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	茄汁魚排 虱目魚排/燒	敏豆肉茸 敏豆,豬肉/炒	和風白玉煮 白蘿蔔,胡蘿蔔/煮	有換蔬菜 酸辣肉絲蛋花湯 雞蛋,豬肉		5	2	1	2	6
5/6 五	地瓜飯 地瓜,白米/煮	糖醋排骨 豬排/燒	什錦三鮮 芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒	田園四色 三色豆,豬肉/炒	有換蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜,大骨	鮮奶	5	2	1	2	6
5/9 一	五穀飯 五穀米,白米/煮	蠔油紅燒雞 雞丁/炒	干丁小炒茸 非基改干丁/炒	番茄炒蛋 番茄,雞蛋/炒	產蔬蔬菜 筍片肉片湯 筍片,豬肉		5	2	1	2	6
5/10 二	香Q白飯 白米/煮	佛蒙特咖哩雞 雞丁,洋蔥/煮	瓜子肉 豬肉,碎皮/炒	開陽扁蒲 扁蒲,香菇/煮	有換蔬菜 菇菇蔬菜湯 菇,時蔬		5	2	1	2	6
5/12 四	客家炒米粉 米粉,時蔬,豬肉/炒	天下第一翅 三節翅/烤	高麗燴肉片 高麗菜,豬肉/炒	雞塊拼花枝丸 雞塊,花枝丸/炸	有換蔬菜 綠豆湯 綠豆	水果	5	2	1	2	6
5/13 五	香鬆飯 香鬆,白米/煮	蔥香排骨 豬排/燒	冬瓜鵪蛋 冬瓜,鵪蛋/煮	麻婆豆腐 非基改豆腐,三色豆/煮	有換蔬菜 蒲瓜肉片湯 扁蒲,豬肉		5	2	1	2	6
5/16 一	蕎麥飯 蕎麥,白米/煮	紅醬雞腿排 雞排/烤	西芹炒甜條 芹菜,甜不辣/炒	鮮彩炒蛋 雞蛋,三色丁/炒	產蔬蔬菜 奶茶西米露 西谷米,奶粉,紅茶包		5	2	1	2	6
5/17 二	糙米飯 糙米,白米/煮	普羅旺斯燉肉 豬肉,洋蔥,胡蘿蔔/煮	西芹銀芽肉絲 綠豆芽,西芹,豬肉/炒	甘口咖哩 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	有換蔬菜 昆布蛋花湯 昆布,雞蛋		5	2	1	2	6
5/19 四	地瓜飯 地瓜,白米/煮	香酥魚排 虱目魚排/炸	海味滷都香 海帶結,麵輪/滷	瓜瓜肉片 時瓜,豬肉/炒	有換蔬菜 酸辣木須湯 榨菜,木耳		5	2	1	2	6
5/20 五	香Q白飯 白米/煮	鮮蔬蔥燒肉絲 豬肉,洋蔥/燒	蛋酥扁蒲 扁蒲,雞蛋/炒	日式關東煮 白蘿蔔,非基改玉米/煮	有換蔬菜 鮮菇蛋花湯 菇,雞蛋	水果	5	2	1	2	6
5/23 一	芝麻飯 黑芝麻,白米/煮	香蒜炒雞丁 雞丁/炒	八寶肉醬 非基改干丁,菜脯,豬肉/炒	奶香白菜 大白菜,木耳/煮	產蔬蔬菜 什錦赤肉湯 豬肉,杏鮑菇		5	2	1	2	6
5/24 二	古早味炒麵 麵,時蔬,豬肉/炒	塔香鐵板魚塊 水鯊丁,九層塔/燒	五香滷油腐 非基改油豆腐/滷	沙茶白玉羹 白蘿蔔,肉羹/煮	有換蔬菜 小薏仁綠豆 綠豆,珍珠麥	豆奶	5	2	1	2	6
5/26 四	小米飯 小米,白米/煮	日式咖哩豬 豬肉,洋蔥/煮	鮮筍炒木耳 竹筍,木耳/炒	脆薯黃小玉 非基改玉米,豆薯/炒	有換蔬菜 和風豆腐湯 非基改豆腐		5	2	1	2	6
5/27 五	紫米飯 紫米,白米/煮	迷迭香炸雞 雞丁/炸	干片丁香 非基改干片,小魚干/炒	冬瓜鮮菇燴 冬瓜,菇/煮	有換蔬菜 蘑菇蛋花湯 非基改玉米粒,雞蛋	水果	5	2	1	2	6
5/30 一	糙米飯 糙米,白米/煮	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,雞蛋/炒	南洋咖哩 馬鈴薯,胡蘿蔔/煮	蛋酥白菜滷 大白菜,雞蛋/煮	產蔬蔬菜 甜根香菇湯 白蘿蔔,香菇		5	2	1	2	6
5/31 二	香Q白飯 白米/煮	茄香魚排 虱目魚排/燒	鮑絲木耳肉絲 木耳,杏鮑菇,豬肉/炒	家常豆腐 非基改豆腐,豬肉/炒	有換蔬菜 海芽海味湯 海帶芽,蟹絲	鮮奶	5	2	1	2	6