

松晟 113年5月南勢國小

健康午餐 安心美味·真心承諾

營養師：李璨聿

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋量(公克)	蛋黃量(公克)	膳食纖維(公克)	鈣質(公克)	磷質(公克)	熱量(千卡)
5/1	三 香Q白飯 白米	五香翅腿 翅小腿x2/滷	酸心麵腸 酸菜、麵腸/炒	貢丸瓜瓜 貢丸、時瓜/炒	季節時蔬	珍珠玉米湯 玉米	5.9	2.0	2.2	2.3	722	
5/2	四 胚芽飯 白米、胚芽	和風燉肉 肉丁、馬鈴薯/煮	韭香蒼蠅頭 韭菜、絞肉、干丁/炒	奶香白菜 大白菜/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 海芽	5.8	2.2	2.3	2.3	732	
5/3	五 香Q白飯 白米	蘑菇醬雞 雞丁/燒	地瓜薯條 地瓜/炸	肉片四季豆 敏豆、豬肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5.9	2.1	2.2	2.5	738	
5/6	一 麥片飯 白米、麥片	味噌豬柳 豬柳、洋蔥/燒	豆腐燴金針 金針菇、豆腐/煮	蝦香高麗 蝦米、高麗菜/炒	產履蔬菜	綠豆甜湯 綠豆	6.0	2.2	2.2	2.3	744	
5/7	二 糙米飯 白米、糙米	小虱目魚排 虱目魚排x2/炸	鮮蔬肉燥 紅蘿蔔、豬肉、馬鈴薯/炒	時瓜煮 時瓜/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥	5.9	2.2	2.2	2.5	746	
5/8	三 香Q白飯 白米	炭烤里肌排 豬排/烤	海帶三絲 海帶絲、干絲、黃豆芽/炒	金瓜毛豆燒 南瓜、毛豆/燒	季節時蔬	香甜金針花湯 金針花	5.9	2.2	2.1	2.4	739	
5/9	四 五穀飯 白米、五穀米	衝衝蔥油雞 雞丁、蔥/炒	味噌燒油腐 油豆腐/燒	滷香世家 蘿蔔、海帶結/滷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5.7	2.2	2.2	2.3	723	
5/10	五 鐵板炒麵 麵條、豬肉/炒	豉汁肉片 肉片/炒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、蛋/炒	咕啫甜不辣 甜不辣、洋蔥/燒	有機蔬菜	瓜仔雞湯 雞肉、花瓜	2.9	2.2	2.0	2.4	526	
5/13	一 紫米飯 白米、紫米	香香雞 雞丁/炸	塔香凍豆腐 杏鮑菇、凍豆腐/燒	客家香筍 竹筍/炒	產履蔬菜	黑糖地瓜 地瓜	6.0	2.1	2.2	2.5	745	
5/14	二 芝香飯 白米、芝麻	蜜醬燒肉 肉丁/燒	海芽冬粉煲 海芽、冬粉/炒	多汁福州丸 福州丸、白菜/煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	5.9	2.2	2.2	2.3	737	
5/15	三 香Q白飯 白米	五香滷雞排 雞排/滷	台式炒蛋 蛋、菜脯/炒	五彩豆包絲 豆包絲、木耳、紅蘿蔔/炒	季節時蔬	四神湯 薏仁	5.7	2.3	2.1	2.4	732	
5/16	四 紅藜飯 白米、紅藜	薑汁肉片 肉片/燒	玉米小瓜 玉米粒、小黃瓜/炒	肉燥豆芽 豆芽、絞肉/炒	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇、蘿蔔	5.8	2.1	2.3	2.4	729	
5/17	五 香Q白飯 白米	酸甜橙汁雞丁 雞丁/燒	榨菜干片 榨菜、干片/炒	炒薯條 紅蘿蔔、馬鈴薯/炒	有機蔬菜	古早麵線糊 紅麵線、豬肉	5.9	2.1	2.0	2.4	729	
5/20	一 小米飯 白米、小米	京醬肉絲 肉絲/炒	鐵板燒油丁 油丁、筍片/炒	回鍋年糕 高麗菜、年糕/炒	產履蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚、山粉圓	6.2	2.2	2.2	2.4	762	
5/21	二 麥片飯 白米、麥片	可樂雞翅 雞翅/滷	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕、絞肉/燒	鮮彩花椰 花椰菜/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶 杏鮑菇、豆包	5.9	2.1	2.2	2.3	729	
5/22	三 香Q白飯 白米	醋溜魚丁 水鯊魚/燒	檸檬雞柳雞塊 雞柳1、雞塊1/炸	絲瓜金菇 金針菇、絲瓜/炒	季節時蔬	薑絲昆布湯 海芽、薑	5.7	2.2	2.2	2.5	732	
5/23	四 糙米飯 白米、糙米	法式白醬雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	塔香海茸 九層塔、海茸、紅蘿蔔/炒	甜蔥嫩蛋 雞蛋、洋蔥/炒	有機蔬菜	港式酸辣湯 筍絲、蘿蔔絲(不辣)	5.8	2.2	2.3	2.3	732	
5/24	五 香Q白飯 白米	古早味豬排 豬排/燒	茄汁嫩腐 豆腐、番茄/燒	黑輪大王 黑輪、蘿蔔/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉、豬肉	5.8	2.3	2.2	2.4	742	
5/27	一 蕎麥飯 白米、蕎麥(蔬食日)	甜甜炒蛋 玉米、蛋/炒	薑絲海根 海帶根、薑/燒	香菇竹筍羹 筍絲、香菇/煮	產履蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米	6.0	2.0	2.3	2.4	736	
5/28	二 紫米飯 白米、紫米	客家扣肉 肉丁、福菜/煮	日式燉洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	鳳梨海鮮卷 海鮮卷1、鳳梨/燒	有機蔬菜	鮮蔬味噌湯 蘿蔔、洋蔥	5.9	2.2	2.1	2.3	734	
5/29	三 香Q白飯 白米	軟嫩翅腿 翅小腿x2/滷	敏豆肉茸 敏豆、豬肉/炒	豆皮白菜滷 豆皮、白菜、木耳/煮	季節時蔬	瓜瓜燉湯 時瓜	5.7	2.1	2.3	2.3	718	
5/30	四 芝香飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 肉片/燒	花生四分干 花生、豆干、麵輪/燒	木耳黃芽 黃豆芽、木耳/炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米、紅蘿蔔	5.8	2.2	2.2	2.4	734	
5/31	五 醬油蛋炒飯 白米、蛋/炒	蜜汁雞丁 雞丁/燒	蠔油寬粉 寬粉、高麗菜、絞肉/炒	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦米/炒	有機蔬菜	海結風味湯 海帶結	5.9	2.0	2.3	2.4	729	

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：台灣