

仙吉.瓦礫國小114年05月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	正數雞 蛋類 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品 類 (份)	油脂類 及果糖 類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
5月1日	四	白飯	飯湯AJ	炒毛豆莢	有機蔬菜(可溯源)			4.8	2.4	1.8		2.5		674
5月2日	五	紫米飯	東坡肉	塔香海茸炒雞絲	有機蔬菜	芹香豆枝湯I	水果	4.0	2.0	1.8		2.5	0.5	618
5月5日	一	白飯	香菇燒豆包I	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	和風味噌湯I	保久乳D	4.0	2.2	1.6	0.8	2.5		694
5月6日	二	海苔芝麻飯G	三杯雞I	菜豆炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	檸檬山粉圓		4.5	2.2	1.3		2.5		625
5月7日	三	白飯	赤肉羹飯	蒸水餃三粒			水果	4.2	2.0	1.1		2.5	0.5	614
5月8日	四	白飯	洋芋蒸肉	椒鹽雙拼(地瓜、百頁豆腐)I	有機蔬菜(可溯源)	香菇雞湯		5.5	2.4	1.2		2.5		708
5月9日	五	燕麥飯H	醬爆雞丁	什錦火鍋菜	有機蔬菜	玉米濃湯DE	水果	4.4	2.1	1.7		2.5	0.5	651
5月12日	一	米飯	什錦炒飯E	什錦滷味IJ	季節時蔬	肉骨茶湯		4.5	2.4	2.0		2.5		658
5月13日	二	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.6	2.2	1.3		2.5		632
5月14日	三	麵H	紅燒豬肉麵	小虱目魚排一個J			水果	5.6	2.3	1.2		2.5	0.5	737
5月15日	四	白飯	豆瓣燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯E		4.8	2.0	1.4		2.5		634
5月16日	五	五穀飯	蠔油雞丁	玉米燴豆腐I	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4.1	2.1	1.8		2.5	0.5	632
5月19日	一	白飯	三杯豆干I	雙色炒蛋E	季節時蔬	鮮菇海芽湯	豆漿I	4.7	2.0	1.4		2.5		627
5月20日	二	蕎麥飯H	香滷雞塊	全家福	有機蔬菜(可溯源)	紅豆麥仁湯		5.1	2.2	1.6		2.5		675
5月21日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	麥克雞塊二個		關東煮湯	水果	4.1	2.1	1.4		2.5	0.5	622
5月22日	四	白飯	味噌蔥燒燉肉	白菜滷A	有機蔬菜(可溯源)	枸杞雞湯		5.0	2.3	1.7		2.5		678
5月23日	五	薏仁飯	蘑菇醬魚丁J	大白菜炒年糕	有機蔬菜	紫菜蛋花湯E	水果	4.7	2.3	2.1		2.5	0.5	697
5月26日	一	米飯	豬肉玉米粥	滷油豆腐一塊I	有機蔬菜			4.4	2.0	1.8		2.5		616
5月27日	二	燕麥飯H	腐乳燒排骨	花椰菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI		4.5	2.2	1.6		2.5		633
5月28日	三	麵H	鍋燒雞絲麵IJ	白煮蛋一粒E			水果	5.9	2.5	1.1		2.5	0.5	771
5月29日	四	白飯	橙香炸雞J	沙茶魷魚羹J	有機蔬菜(可溯源)	粉絲蛋花湯E		4.8	2.3	1.3		2.5		654
5月30日	五	~ 端午節連假 ~											0	

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：
(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麸質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長

屏東縣立瓦礫國民小學校長 李榮哲

護士兼午餐秘書 黃裕仟

教師兼總務主任 郭聰智