

115 年 5 月 份 菜 單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (大卡)
								醣類	蛋白質	蔬菜	水果	油脂	乳品	
1	五	~~五一勞動節~~												
4	一	白米飯	蒜香檸檬雞	蒲瓜肉片	有機蔬菜	油腐細粉湯		4.6	2.4	1.2	0	2.2	0	631
			煮/雞腿丁、洋葱、彩椒、濃縮檸檬汁、蒜頭	煮/蒲瓜、豬肉片、木耳絲	有機菜	煮/小四角油腐、豬肉絲、冬粉、芹菜								
5	二	日式豚肉丼飯	照燒雞排	關東煮	青菜	鮮魚石狩鍋	乳品	4.5	2.5	1.3	0	2.4	1	793
		煮/白米、豬肉絲、高麗菜、雞蛋、胡蘿蔔、味噌、白芝麻	燒/生鮮雞排、味噌	煮/豬肉片、白蘿蔔、玉米粒、柴魚粉	季節時蔬	煮/生鮮魚丁、板豆腐、海芽、味噌								
6	三	小米飯	酥炸魚排	古早味肉燥	有機蔬菜	桂竹筍排骨湯	水果	4.4	2.4	1.2	1	2.6	0	695
			炸/調理魚排	煮/小干丁、豬絞肉、生香蒜、胡蘿蔔、紅蔥頭	有機菜	煮/桂竹筍、朴菜、排骨丁								
7	四	麥片飯	義式香草豬柳	韭香銀芽	青菜	青木瓜雞湯	堅果包	4.4	2.5	1.4	0	2.6	0	647
			煮/豬柳、洋葱、迷迭香粉	煮/豆芽菜、豬肉絲、胡蘿蔔、韭菜	季節時蔬	煮/青木瓜、雞腿丁								
8	五	芝麻飯	南洋蔬菜咖哩	茶碗蒸	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	蔬食日	4.6	2.3	1.1	0	2.4	0	630
			煮/小四角油腐、青花菜、馬鈴薯、胡蘿蔔、椰漿	蒸/雞蛋、素魚板、蒜頭、柴魚粉	有機菜	煮/綠豆、小薏仁								
11	一	白米飯	玉米肉燥	乳香花椰	有機蔬菜	黃芽肉絲湯		4.5	2.4	1.2	0	2.3	0	629
			蒸/豬絞肉、玉米粒、洋葱、蒜頭	煮/青花菜、豬肉片、彩椒、玉米乳香粉、奶粉	有機菜	煮/黃豆芽、豬肉絲								
12	二	狀元及第粥	義式香烤雞腿	好彩頭滷味	青菜	肉包	優酪乳	4.4	2.5	1.2	0	2.5	1	788
		煮/白米、豬肉絲、芋頭、芹菜、生香蒜、高麗菜、菜脯、紅蔥頭、薑絲	烤/生鮮雞腿、義大利香料	滷/白蘿蔔、素火腿、豬肉片、黑輪片	季節時蔬	蒸/肉包								
13	三	小薏仁飯	韓式泡菜魚丁	豉香干片	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	4.4	2.5	1.3	1	2.4	0	696
			煮/生鮮魚丁、大白菜、年糕片、韓式辣椒粉、韓式辣椒醬	炒/豆干片、豬肉絲、胡蘿蔔、黑豆豉	有機菜	煮/大黃瓜、雞腿丁、香葉								
14	四	海苔飯(5A10+)	蔥爆肉片	沙茶塔香海草	青菜	玉米金針雞湯	堅果包	4.5	2.4	1.2	0	2.5	0	638
			煮/豬肉片、洋葱、蔥、黑胡椒粒	煮/海草、豬肉絲、胡蘿蔔、九層塔、沙茶醬(大富)	季節時蔬	煮/玉米粒、雞腿丁、乾金針								
15	五	蔬食特餐	茄汁筆管麵	玉菜炒蛋	有機蔬菜	珍珠奶麥	蔬食日 黃豆漿	4.6	2.5	1.0	0	2.3	0	638
			煮/筆管麵、香菇、彩椒、素火腿、洋葱、磨菇罐頭、玉米粒、義大利香料、番茄醬	炒/雞蛋、高麗菜、胡蘿蔔	有機菜	煮/麥茶包、黑粉圓、切糖粉、奶粉								
18	一	白米飯	杏香糖醋魚	肉燥油腐	有機蔬菜	味噌湯		4.5	2.4	1.2	0	2.6	0	642
			炸/油甘魚片、洋葱、彩椒、杏仁片、番茄醬、白醋(大富)	煮/小四角油腐、豬絞肉、胡蘿蔔	有機菜	煮/白蘿蔔、豬肉片、味噌								
19	二	古早味高麗菜飯	香滷豬排	翠玉雙花	青菜	酸菜雞湯	乳品	4.4	2.3	1.3	0	2.4	1	771
			煮/白米、高麗菜、豬肉絲、胡蘿蔔、乾香菇、蝦米、紅蔥頭	滷/調理豬排	炒/青花菜、白花菜、豬肉片、胡蘿蔔	季節時蔬		煮/酸菜心、雞腿丁						
20	三	紫米飯	茄汁馬鈴薯燉雞	黃瓜燴魚羹	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.6	2.5	1.2	1	2.5	0	712
			煮/雞腿丁、馬鈴薯、番茄、番茄醬	煮/大黃瓜、虱目魚羹、木耳絲	有機菜	煮/玉米粒、雞蛋、豬絞肉、玉米乳香粉、奶粉								
21	四	糙米飯	芋香腐乳燒雞	京醬干絲	青菜	冬瓜蛤蜊湯	堅果包	4.6	2.4	1.3	0	2.3	0	638
			煮/雞腿丁、芋頭、胡蘿蔔、豆腐乳、蔥	炒/黃干絲、豆芽菜、豬肉絲、甜麵醬	季節時蔬	煮/冬瓜、蛤蜊、雞腿丁、薑絲								
22	五	五穀飯	滷味拼盤	草菇蒸蛋	有機蔬菜	釋香鳳梨Q銀耳露	蔬食日	4.5	2.4	1.2	0	2.2	0	624
			煮/大黑干、海帶絲、白蘿蔔、胡蘿蔔	蒸/雞蛋、生香蒜、蒜頭	有機菜	煮/白木耳、鳳梨罐頭、彩色QQ、濃縮檸檬汁								
25	一	白米飯	番茄肉醬	蒜香培根高麗	有機蔬菜	涼薯蛋花湯		4.5	2.3	1.3	0	2.4	0	628
			煮/豬絞肉、番茄、玉米粒、洋葱	炒/高麗菜、培根、木耳絲、蒜頭	有機菜	煮/涼薯、雞蛋								
26	二	沙嗲炒麵	椰香咖哩魚丁	巴拉多風味馬鈴薯	青菜	索多米粉雞湯	優酪乳	4.6	2.4	1.2	0	2.5	1	795
			炒/白圓麵、豬肉絲、豆芽菜、木耳絲、沙茶醬(大富)、咖哩粉	煮/生鮮魚丁、青花菜、胡蘿蔔、椰漿、咖哩粉	煮/馬鈴薯、豬絞肉、彩椒、韓式辣椒醬、韓式辣椒粉	季節時蔬		煮/雞腿丁、高麗菜、米粉、薑黃粉、香茅						
27	三	小米飯	檸檬雞翅	什錦冬瓜	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.4	2.3	1.3	1	2.3	0	677
			蒸/檸檬雞翅	煮/冬瓜、豬肉片、秀珍菇、枸杞	有機菜	煮/大白菜、豬肉絲、板豆腐、胡蘿蔔、筍絲、烏醋(大富)								
28	四	五穀飯	鹹酥雞	芹香沙茶干片	青菜	鮮筍排骨湯	堅果包	4.4	3	1.2	0	2.6	0	680
			炸/雞腿丁、地瓜、甜不辣白條、九層塔	炒/豆干片、豬肉絲、芹菜、沙茶醬(大富)	季節時蔬	煮/鮮筍、排骨丁								
29	五	蔬食特餐	香椿炒飯	絲瓜燴蛋	有機蔬菜	冬瓜椰果米苔目	蔬食日 黃豆漿	4.5	2.5	1.1	0	2.3	0	634
			炒/白米、高麗菜、小干丁、玉米粒、胡蘿蔔、香椿醬	滑/雞蛋、絲瓜、冬粉	有機菜	煮/冬瓜塊、椰果、米苔目、粉圓								

◎若食用魚料理時, 請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約, 乳品每週提供一次; 週一、週三和週五提供有機蔬菜。

沐翔食品股份有限公司 製

◎依108/12/24會議, 之後不開立蒸魚, 生鮮魚片要用炸的, 但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

◎含海鮮等相關製品, 請廚房烹調時特別留意, 並請屬海鮮類過敏體質者, 用餐時請避開。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。