

115年05月份茄萣、東安國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	標準量					
							全餐 (份)	午 (份)	晚 (份)	本餐 (份)	本餐 (份)	奶 (份)
5/4	麥片飯	蒜蓉醬淋嫩豆腐 手工細豆腐	玉米炒海耳 玉米粒,海耳,九層塔	產履青菜	燕菁雙菇湯 燕菁,金針菇,杏鮑菇,大骨		4.3	2	1.5		2.5	605
5/5	糙米飯	宮保雞丁 雞丁,杏鮑菇,油花生	起司燉白菜 大白菜,豆腐,金針菇,起司絲	有機青菜	桂竹筍排骨湯 桂竹筍,軟骨丁	乳品(奶)	4	2.5	1.5	1.5	2	730
5/6		麵包餐盒	麵包餐盒		麵包餐盒							
5/7	糙米飯	橙汁排骨 肉丁,軟排丁,洋芋	蔥香豆腐 絞肉,豆腐,蔥	有機青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,香菜,大骨	水果	4.5	2.3	1.5	1	2.5	702
5/8	紫米飯	回鍋肉片 火鍋肉片,高麗菜,紅蘿蔔	三杯炒滷味 黑豆干,豬血糕,杏鮑菇	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜,茶磚,山粉圓		4.8	2.5	1.5		2	656
5/11	蕎麥飯	海苔魚丁 魚丁,馬鈴薯,海苔粉	五味冬瓜肉茸 冬瓜,絞肉	產履青菜	番茄豆腐湯 番茄,金針菇,豆腐		4.2	2.8	1.2		3	675
5/12	糙米飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,碎豆干,蔥	扁蒲炒菇 扁蒲,金菇,絞肉	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,沈選蛋	乳品(奶)	4.2	2.5	1.2	1	2.5	729
5/13	特餐	招牌油飯 糯米,絞肉,豆乾丁	蒲燒魚片 蒲燒魚片	青菜Q	肉骨茶湯 軟排丁,高麗菜,肉骨茶包	乳品(蛋)	5	2	1.2	1	2.5	747
5/14	糙米飯	蔥油淋雞 雞丁,小黃瓜,青花菜	客家小炒 豆干片,芹菜,鮑魚	有機青菜	酸辣湯 豆腐,肉絲,木耳,筍絲	水果	4.5	2.5	1.5	1	2	695
5/15	五穀飯	紅燒雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	花菜炒甜條 甜不辣,花椰菜,紅蘿蔔	有機蔬菜	古早味綠豆湯 綠豆		4.7	2.5	1.3		2.5	667
5/18	海苔飯	壽喜燒肉片 肉片,黃豆芽,菇	韓式雜菜冬粉 小黃瓜,冬粉,海帶芽	產履青菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸,大骨		5	2	1.3		2.5	649
5/19	糙米飯	奶香雞丁 雞丁,骨腿丁,洋芋	芹香什錦 豆干片,素腰花,芹菜	有機青菜	黃芽海結湯 黃豆芽,海帶結,大骨	乳品(奶)	4.5	2	1.5	1	2.5	719
5/20	特餐	蔬菜炒米苔目 高麗菜,絞肉,毛豆仁	香酥魚排 御師傳魚排*1	青菜Q	大滷湯 大白菜,筍絲,蛋,豆腐	乳品(蛋)	4.5	2.1	1.3	1	3	744
5/21	糙米飯	鷹背豆咖哩肉燥 絞肉,馬鈴薯,雲蓮子	青花菜雞絲溫沙拉 青花菜,雞絲,小蕃茄	有機青菜	莧菜吻魚 莧菜,吻魚	水果	4.5	2.1	1.4	1	2.5	684
5/22	薏仁飯	桂竹筍燒肉 肉片,桂竹筍	紅仁炒蛋 紅蘿蔔,蛋	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 銀耳,紅棗		4.5	2.3	2		2.5	655
5/25	芝麻飯	南瓜燒雞 雞肉,南瓜	佛跳牆 大白菜,肉絲,金針菇	產履青菜	味噌蘿蔔湯 味噌,白蘿蔔		5	2.5	2		2.5	705
5/26	糙米飯	高昇排骨 排骨丁,肉丁,刈蓆	香滷四方干 大溪豆乾,九層塔	有機青菜	香菇雞湯 雞丁,香菇,冬瓜	乳品(奶)	4.5	2.2	1.3	1	2.5	729
5/27	特餐	招牌炒麵 高麗菜,肉絲,玉米,木耳	香滷豬排 豬排*1	青菜Q	蕃茄金菇湯 大蕃茄,金菇,黃豆芽,大骨	乳品(蛋)	4.5	2	1.2	1	3	734
5/28	糙米飯	鹽酥雙寶 雞丁,地瓜條	絲瓜燒嫩腐 絲瓜,豆腐	有機青菜	紫菜吻仔魚湯 紫菜,吻仔魚,大骨	水果	4.5	2.5	1.2	1	3	733
5/29	薑黃飯	日式咖哩雞 雞丁,洋芋,紅蘿蔔	鮮蔬寬粉 寬粉條,黃豆芽,木耳,蘿蔔	有機蔬菜	雙芋燕麥奶 芋頭,地瓜,燕麥,西谷米		5	2.5	1.5	0.5	2.5	743
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0-1	0-1	0-1	0-1	2	2.5	
國小4-6年級		770	5	2	2	0-1	0-1	0-1	0-1	2.5		
國中		860	5.5	2.5	2	0-1	0-1	0-1	0-1	2.5		

*本校豬肉一律使用國產肉品

菜單審核小組 營養師

營養師 莊千慧

總務主任

明山

校長

茄萣國民小學 劉寶富