沅益食品 112年5月菜單 燕云國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全數	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
5/1	一	香Q白飯	蒙古烤肉片 炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S	奶香玉米滑蛋 炒:洋蔥Q,玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q	蜜汁豆干*2 燒:豆干,芝麻	履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯 筍,肉片S,香菇Q	6.5	2.9	2.6	2.6	850
5/2	二	蕎麥飯	炸雞翅*1 炸:雞翅S	鮮瓜彩燴 燴:南瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	海帶三絲 炒:海帶,豆干絲,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,木耳Q,筍,蛋Q,紅蘿蔔Q	6.5	2.9	2.6	2.6	850
5/3	三	香蔥肉末蛋炒飯	青喜燒豬排*1 燒:豬排S,洋蔥Q,三色豆S	鍋貼*1+玉米餅*1 炸:鍋貼S,玉米餅S	香菇白菜 炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	紅豆粉圓 紅豆T,粉圓,糖粉	甜	2.3	2.3	2.8	2.8	856
5/4	四	薏仁飯	紅燒板豆腐 燒:板豆腐	海帶滷蛋*1 滷:海帶,蛋S	絲瓜寬冬粉 炒:絲瓜Q,寬冬粉,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q	豆奶	6.5	2.8	2.4	847
5/5	五	香Q白飯	烤雞排*1 烤:雞排S	麻婆肉醬豆腐 燒:豬肉S,豆腐,蔥	小黃瓜炒肉片 炒:小黃瓜Q,肉片S	有機蔬菜	雪花菇湯 金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S	6.5	2.7	2.8	2.4	846
5/8	一	高纖地瓜飯	豆干焢肉角 滷:豆干,豬肉S,豬腳S	白玉赤肉 煮:紅白蘿蔔Q,豬肉S	肉絲炒敏豆 炒:敏豆T,豬肉絲S	履歷蔬菜	大瓜雞湯 大瓜Q,雞丁S	6.5	2.8	2.7	2.4	844
5/9	二	香Q白飯	虱目魚塊*3 炸:虱目魚Q	香蔥紅絲蒸蛋 蒸:青蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q	冬瓜肉醬 燒:豬肉S,冬瓜Q	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐	6.5	2.7	2.4	2.3	835
5/10	三	狀元及第粽	黑胡椒鐵板麵	金榜題名包*1 蒸:豆沙包S	好彩頭蘿蔔糕 蒸:蘿蔔糕,蒜,香菜	好彩頭蘿蔔湯	肉骨茶包,蘿蔔Q,龍骨丁S	6.5	2.9	2.5	2.2	852
5/11	四	香Q白飯	鐵板肉排*1 炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q	滷味素雞片 滷:素雞片,香菜,酸菜	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,茼蒿	有機蔬菜	綠豆粉條 綠豆,粉條	甜	6.7	2.8	2.5	853
5/12	五	糙米飯	日式咖哩雞 煮:洋蔥Q,洋芋Q,雞肉S,紅蘿蔔Q	肉燥高麗菜 炒:高麗菜Q,絞肉S	五香豆腐 燒:豆腐,香菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q	6.6	2.9	2.5	2.4	864
母親節快樂~祝媽咪們健康又美麗~記得回家和媽媽說一聲:「辛苦了!我愛妳!」												
5/15	一	香Q白飯	紅燒豬排*1 燒:豬排S	京醬干丁 燒:豆干,絞肉S,三色豆S	綜合小火鍋 煮:豆皮,白蘿蔔Q,茼蒿	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S,薑絲	6.6	2.8	2.4	2.8	858
5/16	二	紅藜麥飯	鹹酥雞 炸:雞丁S,百頁豆腐	竹筍炒肉片 炒:竹筍,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q	蔬菜粉絲煲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,冬粉	有機蔬菜	小魚味噌湯 小魚干,豆腐,味噌	6.5	2.8	2.6	2.8	856
5/17	三	主廚蛋炒飯	粉嫩雞翅*1 燒:雞翅S	滷味甜不辣+豆干 滷:甜不辣Q,豆干	珍珠雞蓉 炒:玉米粒S,雞絞肉T,紅蘿蔔Q,毛豆T	芋頭西米露 芋頭Q,西米,糖粉	甜	6.5	2.9	2.4	2.8	859
5/18	四	芝麻飯	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S	檸檬雞柳條*2 炸:雞柳S	開陽白菜 炒:蝦皮,白菜Q	有機蔬菜	肉羹麵線 肉絲S,紅麵線,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q	6.5	2.9	2.4	2.7	854
5/19	五	A++海苔飯	蒲燒鯛魚排*1 蒸:蒲燒鯛魚Q,高麗菜Q	彩椒海鮮卷*1 燒:海鮮卷S,彩椒Q	滷味燙 燒:蘿蔔Q,海帶結,鮑菇Q	有機蔬菜	酸菜鮮菇湯 酸菜,肉片S,香菇Q	6.6	2.7	2.8	2.8	851
5/22	一	黃金小米飯	塔香三杯雞 煮:雞肉S,九層塔	豆腐番茄燴蛋 燴:豆腐,番茄Q,蛋Q	芝麻敏豆 炒:敏豆T,芝麻	履歷蔬菜	人蔘雞湯 人蔘包,雞丁S,白蘿蔔Q	6.6	2.8	2.5	2.7	856
5/23	二	香Q白飯	糖醋排骨 燒:排骨丁S,肉片S,洋蔥Q,白芝麻	雞塊*2 炸:雞塊S	蒲瓜鮮菇 煮:蒲瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	芹菜粉絲湯 芹菜Q,紅蘿蔔Q,粉絲	6.5	2.8	2.4	2.6	842
5/24	三	台式炒麵	卡滋雞排*1 炸:雞排S	鮮肉包*1 蒸:豬肉包S	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	竹筍肉片湯 竹筍,肉片S	6.5	2.8	2.5	2.7	849	
5/25	四	香Q白飯	蜜汁肋排*1 燒:肋排S,白芝麻	海帶滷油豆腐 滷:海帶,油豆腐	金耳絲瓜滑蛋 炒:絲瓜Q,金針菇Q,蛋Q	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆T,紫米	甜	6.5	2.9	2.4	859
5/26	五	紫米飯	瓜仔燒雞 炒:雞丁S,麻油醬瓜	香濃咖哩肉 煮:洋蔥Q,洋芋Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	脆炒豆芽 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,非菜Q	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 香菇Q,豆薯Q,蛋Q	6.5	2.9	2.4	2.5	847
5/29	一	香Q白飯	黃金燻肉 燻:南瓜Q,豬肉S	蔥爆干片 炒:豆干,肉絲S,蔥	彩蔬花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米Q,排骨S	6.6	2.7	2.4	2.8	851
5/30	二	十穀米飯	砂鍋魚丁 煮:白菜Q,魚丁S,豆皮,紅蘿蔔Q	台式炒蛋 炒:蔥,碎脯,蛋Q	冬瓜麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋,枸杞	有機蔬菜	蔬菜鮮菇湯 香菇Q,金針菇Q,竹筍,肉絲S,紅蘿蔔Q	6.6	2.8	2.5	2.7	856
5/31	三	香蔥肉末炒飯	蔥燒雞排*1 燒:雞肉S	紅燒洋芋 炒:洋芋Q,絞肉S,毛豆T	酸菜筍茸 煮:酸菜,筍茸	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	甜	6.5	2.8	2.4	2.6	842

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑋、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 5/4(四)供應豆奶