



益5月菜單



慈文國中

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	營養成分
5/1	白飯	脆皮黃金雞腿排 炸：雞腿排S	鐵板油豆腐 燒：油豆腐、紅蘿蔔Q	蒜香花椰 炒：花椰菜S、蒜頭	竹筍肉片湯 竹筍、肉片S	6.2.2.2.85 5.8.4.8.1
5/2	紅藜飯	壽喜燒肉片 炒：豬肉片S、洋葱Q	玉米可樂餅+鍋貼 炸：玉米可樂餅S、鍋貼S	香蔥紅絲蛋 炒：蛋Q、紅蘿蔔Q、青蔥	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉絲S	6.2.2.2.85 6.8.4.7.4
5/3	什錦炒麵	第一棒棒腿 燒：雞腿S	狀元粽子 蒸：粽子	包中豆沙包 蒸：65G豆沙包S	好彩頭湯 蘿蔔、芹菜	6.2.2.2.85 6.9.2.7.856
5/4	白飯	杏菇燒豆干 燒：杏鮑菇Q、豆干	海苔素排+滷蛋 燒：海苔素排、蛋S	沙茶冬粉 炒：高麗菜Q、冬粉	鮮菇蔬菜湯 番茄、菇類	6.2.2.2.85 6.8.3.7.1
5/5	糙米飯	烤肉醬燒豬排 燒：豬排S	干丁肉燥 燒：豆干丁、絞肉S、青蔥	韭香銀芽 炒：豆芽菜Q、紅蘿蔔Q、韭菜Q	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	6.2.2.2.85 5.8.4.8.1
5/6	黑芝麻飯	照燒大排 燒：豬排S	起司歐姆蛋 炒：蛋Q、玉米S、起司	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q、紅蘿蔔Q	榨菜粉絲湯 榨菜、粉絲	6.2.2.2.85 6.8.4.7.4
5/7	地瓜飯	香酥鮮魚排 炸：白旗魚排S	和風小火鍋 燒：蘿蔔Q、金耳菇Q、豆腐、黑輪S	彩蔬雞柳 炒：雞柳S、洋葱Q、彩椒Q	番茄蛋花湯 番茄、蛋Q	6.2.2.2.85 5.8.5.8.4
5/8	香蔥蛋炒飯	蜜汁X2翅小腿 燒：翅小腿S	海根炒肉絲 炒：海帶根、豬肉絲S	福州丸子燒 燒：福州丸S	綠豆小薏仁	6.2.2.2.85 6.8.4.7.4
5/9	白飯	吮指燒雞排 燒：雞排S	咖哩肉盤 燒：馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q、絞肉S	腰果椒鹽百頁 炒：百頁、腰果	米苔目鹹湯 米苔目、豆芽菜	6.2.2.2.85 6.8.3.7.1
5/10	滿分海苔飯	糖醋排骨 燒：排骨S、洋葱Q、彩椒Q	傳香滷味燙 燒：高麗菜Q、紅蘿蔔Q、筍類Q、豆皮	蒜泥肉片 炒：小瓜Q、豬肉片S、蒜頭	好彩頭雞湯 結頭菜、雞丁S	6.2.2.2.85 5.9.4.7.4
5/11	白飯	筍乾封肉 燒：筍干、豬肉S	翡翠雞蓉 炒：豆干、雞絞肉S、毛豆S	大根燒 燒：白蘿蔔Q、香菇Q、蒜頭	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	6.2.2.2.85 6.8.4.7.4
5/12	小米飯	三杯雞丁 炒：雞丁S、九層塔	杏菇燒麵輪 燒：杏鮑菇Q、麵輪	彩椒白花椰 炒：白花椰Q、彩椒Q	蘑菇濃湯 洋菇、玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6.2.2.2.85 5.8.4.8.1
5/13	蘑菇鐵板麵	日式厚片豬排 炸：豬排S	黑糖馬拉糕 蒸：馬拉糕S	蝦香蒲瓜 燒：蒲瓜Q、蝦米	蔬菜菇菇湯 西芹、金耳菇	6.2.2.2.85 6.8.3.8.6
5/14	白飯	南洋咖哩雞 煮：雞丁S、馬鈴薯Q、紅蘿蔔Q	雞塊+地瓜條 炸：雞塊S、生鮮地瓜條Q	菜脯炒蛋 炒：脆菜脯、蛋Q、青蔥	白菜肉片湯 白菜、肉片S	6.2.2.2.85 6.8.2.8.3
5/15	紫米飯	泰式椒麻雞排 燒：雞排S	夏筍炒肉絲 炒：竹筍Q、豬肉絲S	家常板豆腐 燒：板豆腐、紅蘿蔔Q	紅豆QQ 紅豆、QQ圓	6.2.2.2.85 5.8.4.8.1
5/16	白飯	蘑菇雞丁 燒：雞丁S、洋葱Q、洋菇Q	乾煸蝦香長豆 炒：長豆Q、蝦米	玉米干丁 燒：豆干丁、玉米S、紅蘿蔔Q	薑絲海結湯 海帶結、薑絲	6.2.2.2.85 6.8.3.8.6
5/17	麥片飯	泡菜燒肉排 燒：泡菜、豬排S	金菇絲瓜滑蛋 炒：絲瓜Q、蛋Q、金耳菇Q	茄汁甜不辣 燒：甜不辣S、西芹Q	鮮菇筍片湯 竹筍、菇類	6.2.2.2.85 6.8.4.7.4
5/18	沙茶肉絲炒飯	海苔椒鹽魚丁 炸：白旗魚丁S、海苔粉	泰式打拋豬 燒：番茄Q、絞肉S、九層塔	蔬菜海鮮捲 燒：高麗菜Q、海鮮捲S	黑糖地瓜湯	6.2.2.2.85 5.8.5.8.4
5/19	白飯	蔥燒雞翅 燒：青蔥、雞翅S	紅燒獅子頭 燒：獅子頭S、豆芽菜Q	豆皮燒白菜 燒：白菜Q、紅蘿蔔Q、豆皮	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6.2.2.2.85 6.8.3.8.6
5/20	十穀飯	黑胡椒肉排 燒：豬排S	海帶干絲 炒：海帶絲、豆干絲、豬肉絲S	大瓜什錦 燒：大瓜Q、紅蘿蔔Q、木耳Q	沙茶蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉絲S	6.2.2.2.85 5.8.5.8.4
5/21	白飯	親子雞肉丼 燒：洋葱Q、雞肉柳S、蛋Q	蔥燒板豆腐 燒：板豆腐、青蔥	開陽高麗 炒：高麗菜Q、蝦米	大滷湯 竹筍、紅蘿蔔、木耳、肉片S	6.2.2.2.85 6.8.4.7.4

食材一律使用國產豬肉及非基改食材 營養師：暨湘云 05/27(三)公糧回饋有機蔬菜

