

## 115 年 0511-0515 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		5 月 11 日	5 月 12 日	5 月 13 日	5 月 14 日	5 月 15 日	
早餐	主食	肉絲炒飯	日式烏龍麵	晨光吐司	沙茶麵疙瘩	藍莓貝果	
	副菜	燒賣*2 鮮美食蔬	水煮蛋 拌小黃瓜	肉排 生菜沙拉	涼拌干絲 鮮美食蔬	鮭魚鮮蔬	
	湯品	竹筍三絲湯		豆漿	旗魚丸湯	玉米濃湯	
	早餐人數	200	320	370	250	370	
午餐	主食	白飯	義大利麵	白飯	地瓜飯	白飯	
	主菜	薑汁燒肉	香料滷雞	無錫排骨	黃金魚塊	花瓜燒雞	
	副菜	玉米炒蛋 杏菇櫛瓜 鮮美時蔬	奶香中卷什錦 彩椒花椰 鮮美時蔬	肉燥油豆腐 韭菜黑輪 鮮美時蔬	桶筍燒肉 冬瓜雙燴 鮮美時蔬	客家小炒 蒜香高麗 鮮美時蔬	
	中學副菜	春捲*2	脆薯	沙沙洋芋	洋蔥雞絲	芝麻球*2	
	湯品	紫菜腐皮湯	椰汁西米露	芹菜蘿蔔湯	金針排骨湯	魷魚羹	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)	5	4.7	5.8	4.5	4.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.4	2.3	3	2.5	2.8	
	蔬菜(份)	1.7	1.6	1.3	1.8	1.7	
	油脂(份)	2.3	2.2	2.3	2.5	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	736	700	827	720	731	
	全穀雜糧(份)	7.3	6.7	6.8	5.5	6.8	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.5	3.2	3	3	
	蔬菜(份)	1.9	1.8	2.1	2.4	1.9	
	油脂(份)	2.6	2.5	2.4	2.6	2.6	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	930	874	936	847	925	
	預估 人數	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300	
	晚餐	主食	白飯	小米飯	白飯	白飯	
主菜		蒜香烤雞腿	梅干控肉	鳳梨雞丁	黑胡椒豬排		
副菜		蔥爆肉絲 炒年糕 韓式拌黃芽 鮮美時蔬	番茄豆腐 乾煸四季豆 塔香海茸 鮮美時蔬	BBQ 炒肉片 鮮蔬冬粉 開陽蒲瓜 鮮美食蔬	枸杞山藥燉雞 紅蘿蔔炒蛋 醋溜白花菜 鮮美食蔬		
湯品		洋芋大醬湯	結頭菜湯	什菇蛋花湯	檸檬愛玉		
晚餐人數		585	579	375	577		

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。

若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。