

Hang on to your dreams



好鮮營養午餐

楊明國中 110年5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全粒雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三餐10
5/3	一	黑芝麻飯	豬腳扣肉 豬肉, 豬腳丁, 白蘿蔔/燉	田園玉米 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔/燉	海帶炒雙色 海帶絲, 豆芽, 肉絲/炒	產銷履歷 莖菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜, 洋蔥	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/4	二	香Q白飯	親子雞肉丼 雞肉, 洋蔥, 香菇/燒	香菇肉燥 豆干丁, 絞肉, 香菇/滷	絲瓜煮 絲瓜, 紅蘿蔔, 木耳/燉	有機蔬菜	黃瓜湯 大瓜, 肉絲	6.5	2.8	2	3		850	V
5/5	三	海苔香鬆飯	蘑菇豬柳 豬肉, 蘑菇/燒	肉燥花椰 花椰菜, 絞肉/炒	雙色炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/炒	季節蔬菜	蘿蔔湯 紅白蘿蔔	6.7	2.8	2	3		864	V
5/6	四	香Q白飯	香酥魚排 虱目魚排/炸	梅干肉茸 梅干菜, 絞肉/滷	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇, 紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍, 肉片	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/7	五	五穀飯	宮保雞丁 雞肉, 時蔬, 花生/燒	泰式打拋肉 絞肉, 豆干丁, 九層塔/燉	木耳脆薯絲 豆腐, 木耳/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.7	2.5	2	3		842	V
5/10	一	香Q白飯	五香滷豬排 豬排/滷	辣炒豆干片 豆干片, 紅蘿蔔, 木耳/炒	白菜滷 大白菜, 芋頭/滷	產銷履歷 莖菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/11	二	紅藜小米飯	糖醋魚丁 魚丁, 洋蔥/燒	洋芋燒肉茸 洋芋, 絞肉/燒	脆瓜炒鮮菇 小黃瓜, 香菇/炒	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜, 肉絲	6.7	2.5	2	3.2		851	V
5/12	三	肉燥乾麵	義式烤腿排 腿排/烤	鮮肉包 肉包/蒸	堅果豆干 豆干, 堅果/滷	季節蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.5	2.8	2	3		850	V
5/13	四	胚芽飯	筍乾扣肉 豬肉, 筍干/滷	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇, 木耳/燉	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 時蔬/炒	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯, 雞蛋	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/14	五	海苔飯	蔥燒雞 雞肉, 洋蔥/燒	蘿蔔煮 蘿蔔, 海帶, 杏鮑菇/燉	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆	6	2.5	2	2.5		880	V
5/17	一	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥/燒	雞茸炒玉米 玉米粒, 雞肉/炒	泡菜年糕 泡菜, 年糕/燉	產銷履歷 莖菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.6	2.5	2.5	3		847	V
5/18	二	小米薏仁飯	咖哩雞 雞肉, 洋蔥/燉	瓜仔肉 冬瓜, 絞肉, 絞瓜/燒	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲/炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/19	三	茄汁義大利麵	義式滷翅小腿 翅小腿/滷	玉米可樂餅*1 玉米餅/炸	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇/炒	季節蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/20	四	香Q白飯	懷舊豬排 豬排/滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	小瓜炒素雞 小黃瓜, 素雞/炒	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/21	五	五穀飯	三杯鴨肉 鴨肉, 時蔬/炒	泰式打拋豆腐 豆腐, 絞肉/燒	金茸炒三絲 竹筍絲, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米	6.7	2.5	2	3		842	V
5/24	一	香Q白飯	蕃茄燉肉 豬肉, 蕃茄/燉	絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉, 紅蘿蔔/燉	什錦滷味 海帶, 豆腐, 高麗菜/滷	產銷履歷 莖菜	三絲湯 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2.5	3		847	V
5/25	二	糙米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚/烤	奶香洋芋 洋芋, 杏鮑菇/燉	黃瓜煮 大黃瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/燉	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/26	三	滷肉飯	古早味豬排 豬排/滷	醬燒油豆腐 油豆腐, 毛豆/燒	木須花椰菜 花椰, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機回饋	香菇雞湯 雞肉, 蘿蔔, 香菇	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/27	四	香Q白飯	蜜燒雞 雞肉, 地瓜/燒	蔥花菜脯炒蛋 碎菜脯, 雞蛋/炒	鮮菇白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/燉	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/28	五	紫米飯	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	豆薯炒雙色 豆薯, 菜豆, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V
5/31	一	香Q白飯	醬燒雞翅 雞翅/燒	什錦豆包絲 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	紅燒獅子頭 津谷獅子頭, 時蔬/燉	產銷履歷 莖菜	味噌海芽湯 海帶芽, 味噌	6.6	2.5	2.5	3		847	V

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

營養師:王愛惠、徐毓秀

**本月炸物(淡黃色):2次、加工品(淡綠色):4次、勾芡類(淡藍色):1次

5/26回饋有機蔬菜

**本月建議水果:香蕉、蘋果、蕃茄

客服專線:03-3701155#16

Hang on to your dreams.



健康營養午餐

~美味滿分·健康餐盒~



HACCP 食品衛生安全管制系統

110年.5月

楊明國中菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	水果	乳品類	熱量大卡
5/3	一	薏仁飯	蔥燒油雞 <small>雞肉·洋蔥/燒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋/蒸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐·豬肉/燒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔·豬肉/煮</small>	產銷履歷	6.7	2.8	2.2		86.0
5/4	二	白飯	藥燉排骨 <small>豬肉/煮</small>	瓜瓜肉絲 <small>大黃瓜·豬肉·胡蘿蔔/炒</small>	蠔油寬粉 <small>高麗菜·寬粉·豬肉/炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐·雞蛋·筍絲/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.9	2.3		81.5
5/5	三	什錦炒飯	香酥雞腿 <small>雞腿/炸</small>	海茸肉絲 <small>海茸·豬肉/炒</small>	蛋酥白菜滷 <small>大白菜·雞蛋·木耳/滷</small>	胡瓜肉絲湯 <small>胡瓜·豬肉/煮</small>	季節蔬菜	6.9	2.8	2.3		87.6
5/6	四	白飯	醬燒大排 <small>豬排/燒</small>	香濃法式白醬 <small>馬鈴薯·胡蘿蔔/煮</small>	沙茶油豆腐 <small>油豆腐·豬肉/燒</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍·雞肉/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.8	2.3	1	92.5
5/7	五	五穀飯	貴妃雞排 <small>雞排/燒</small>	瓜仔肉 <small>冬瓜·絞瓜·豬肉/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥·雞蛋/炒</small>	綠豆湯 <small>綠豆/煮</small>	有機蔬菜	6.7	2.9	2.8		86.7
5/10	一	糙米飯	韓式燒肉片 <small>豬肉·大白菜·泡菜/燒</small>	和風關東煮 <small>白蘿蔔·胡蘿蔔·米血糕/煮</small>	客家小炒 <small>豆干·豬肉/炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄·雞蛋/煮</small>	產銷履歷	6.6	2.8	2.3		86.0
5/11	二	白飯	三杯翅小腿*2 <small>翅小腿*2/燒</small>	玉米四喜 <small>玉米粒·胡蘿蔔·芋頭·豬肉/炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄·雞蛋/炒</small>	藥膳馬鈴薯湯 <small>馬鈴薯·排骨/煮</small>	有機蔬菜	6.7	2.9	2.4		87.2
5/12	三	鍋燒烏龍麵	五香雞翅 <small>雞翅/滷</small>	雙色花椰 <small>白花菜·青花菜/炒</small>	鐵板黑輪 <small>洋蔥·黑輪/炒</small>	味噌湯 <small>豆腐·味噌/煮</small>	季節蔬菜	6.8	2.7	2.3		85.7
5/13	四	白飯	鐵板豬柳 <small>豬肉·豆芽菜/炒</small>	雪菜干丁 <small>豆干·雪裡紅/炒</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜·金針菇·胡蘿蔔/煮</small>	鮮瓜雞湯 <small>大黃瓜·雞肉/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.8	2.8	1	92.7
5/14	五	麥片飯	味噌魚 <small>水蒸魚/煮</small>	開陽高麗 <small>高麗菜·蝦米·木耳/炒</small>	醬燒杏鮑菇 <small>杏鮑菇·馬鈴薯/燒</small>	紅豆湯 <small>紅豆/煮</small>	有機蔬菜	6.7	2.9	2.8		87.0
5/17	一	小米飯	塔香三杯雞 <small>雞肉·九層塔/燒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲·杏鮑菇·胡蘿蔔/炒</small>	蔥燒黑干 <small>黑豆干·豬肉/燒</small>	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜·豬肉/煮</small>	產銷履歷	6.8	2.8	2.6		85.8
5/18	二	白飯	蒲太郎燒芋肉 <small>豬肉·芋頭/燒</small>	紅燒麵腸 <small>白蘿蔔·雞湯·胡蘿蔔/燒</small>	日式蒸蛋 <small>雞蛋/蒸</small>	玉米濃湯 <small>玉米粒·雞蛋/煮</small>	有機蔬菜	6.9	2.7	2.7		86.4
5/19	三	客家炒飯	蔥燒肉排 <small>豬排/燒</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥·豬肉/炒</small>	田園鮮瓜 <small>大黃瓜·胡蘿蔔·木耳/炒</small>	珍菇紫菜湯 <small>金針菇·紫菜/煮</small>	季節蔬菜	6.7	2.9	2.8		87.0
5/20	四	白飯	蒙古烤肉片 <small>豬肉·洋蔥/烤</small>	台式炒蛋 <small>雞蛋·菜圃/炒</small>	魚香豆腐 <small>豆腐·豬肉/燒</small>	酸心筍片湯 <small>酸菜心·筍片/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.6	2.9	1	92.1
5/21	五	燕麥飯	檸檬烤雞翅 <small>雞翅/烤</small>	南洋咖哩 <small>馬鈴薯·胡蘿蔔/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜·胡蘿蔔·豬肉/炒</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜·芋圓/煮</small>	有機蔬菜	6.7	2.8	2.8		86.2
5/24	一	多穀飯	黑胡椒里肌 <small>豬排/燒</small>	西紅柿炒蛋 <small>番茄·雞蛋/炒</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒·豬肉/炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜·雞肉/煮</small>	產銷履歷	6.6	2.9	2.8		86.0
5/25	二	白飯	梅琳醬雞腿 <small>雞腿/燒</small>	馬鈴薯燒肉 <small>馬鈴薯·豬肉/燒</small>	砂鍋白菜 <small>大白菜·胡蘿蔔·木耳/煮</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽·雞蛋/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.8	2.9		87.4
5/26	三	肉絲米苔目	香菇雞 <small>雞肉·香菇/煮</small>	脆炒花椰 <small>白花菜·胡蘿蔔/炒</small>	BBQ干丁 <small>豆干·豬肉/燒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜·豬肉/煮</small>	有機蔬菜	6.9	2.8	2.9		83.5
5/27	四	白飯	黑胡椒魚 <small>魚肉/燒</small>	蜜汁四分干 <small>豆干·豬肉/燒</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍·豬肉/炒</small>	黃芽蛋花湯 <small>黃豆芽·雞蛋/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.7	2.8	1	92.2
5/28	五 蔬食日	薏仁飯	三杯杏鮑菇 <small>馬鈴薯·杏鮑菇/煮</small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜·豬肉/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲·胡蘿蔔·榨菜絲/炒</small>	芋香西米露 <small>芋頭·西谷米/煮</small>	有機蔬菜	6.8	2.8	2.7		0.2
5/31	一	糙米飯	日式壽喜燒 <small>豬肉·洋蔥/燒</small>	起司玉米蛋 <small>玉米·雞蛋·起司絲/煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜·冬粉·豬肉/炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔·雞肉/煮</small>	產銷履歷	6.9	2.7	2.8		86.9

*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 *每週一供應產銷履歷蔬菜 *每週二四五供應有機蔬菜 *食材來源一律使用國產豬肉

※本月炸物：1次 加工品：4次 勾芡：2次 甜湯：4次 ▲表示當日符合教育部所推廣之三餐一奶政策 營養師：余欣儀、呂芝萱

好鮮營養午餐

楊明國中 110年5月 午餐菜單 (素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 種類 (份)	豆魚 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)	三 營 10
5/3	一	黑芝麻飯	杏鮑菇滷油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇/滷	紅蔘素蛋 豆包, 紅蘿蔔/炒	咖哩洋芋 洋芋, 洋蔥/煮	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 洋蔥	6.6	2.5	2	3.2		844	
5/4	二	糙米飯	五行菜 山藥, 香菇, 甜椒/煮	西芹炒素雞 西芹, 素雞, 紅蘿蔔/炒	香菇干丁 豆干丁, 香菇/滷	有機 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 金針菇	6.5	2.8	2	3		850	V
5/5	三	紅藜米飯	糖醋豆包 生豆包, 紅蘿蔔/煮	醬燒三蔬 洋芋, 茄子, 青花/燒	田園玉米 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6.7	2.8	2	3		864	V
5/6	四	炒米粉	椒鹽炸雙酥 油豆腐, 杏鮑菇/炸	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨/炒	芹香干絲 芹菜, 干絲, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/7	五	五穀飯	洋芋燒麵腸 洋芋, 麵腸/燒	蕃茄燒豆腐 豆腐, 蕃茄/燒	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
5/10	一	地瓜飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇/蒸	什錦滷味 白蘿蔔, 豆干, 杏鮑菇/滷	白菜滷 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔/滷	產銷履歷 蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/11	二	香菇油飯	海帶串 海帶/滷	彩椒炒豆腸 豆腸, 甜椒/炒	脆瓜炒鮮菇 小黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.7	2.5	2	3.2		851	V
5/12	三	黑芝麻飯	堅果豆干 黑豆乾, 堅果/燒	火腿銀芽 豆芽, 素火腿, 木耳/炒	蘿蔔滷麵輪 蘿蔔, 麵輪, 紅蘿蔔/滷	季節 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.5	2.8	2	3		850	V
5/13	四	胚芽飯	筍乾油豆腐 油豆腐, 筍干/滷	彩繪冬瓜 冬瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/煮	毛豆蒸南瓜 南瓜, 毛豆仁/蒸	有機 蔬菜	豆薯菇湯 豆薯, 木耳, 香菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/14	五	紫米飯	哨子豆腐 豆腐, 香菇/燒	豆皮花椰菜 花椰, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	海根炒菇菇 海帶根, 姜白菇/炒	有機 蔬菜	芋頭米粉湯 粗米粉, 芋頭	6	2.5	2	2.5	豆漿	880	V
5/17	一	蕎麥飯	茶葉蛋 雞蛋/滷	毛豆炒玉米 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 麵腸/燒	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.6	2.5	2.5	3		847	V
5/18	二	小米薏仁湯	蜜燒黑豆乾 黑豆乾/燒	豆皮炒水蓮 水蓮, 豆皮, 紅蘿蔔/炒	油燜桂竹筍 桂竹筍/燒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄, 高麗菜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/19	三	招牌炒飯	蘿蔔滷 蘿蔔, 海帶, 麵輪, 紅蘿蔔/煮	雪菜豆干 雪裡紅, 豆干/炒	鮮菇高麗菜 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/20	四	黑芝麻飯	醃醬干丁 豆干丁, 三色丁/滷	塔香茄子 茄子, 九層塔/燒	小瓜炒素雞 小黃瓜, 素雞, 紅椒/炒	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/21	五	五穀飯	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇, 洋芋/煮	木須炒蛋 雞蛋, 木耳/炒	花生海結油豆腐 海帶結, 油豆腐, 花生/煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 雙色蘿蔔	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
5/24	一	麥片飯	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	芹香小炒 豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	脆瓜雙色 小瓜, 竹筍, 木耳/炒	產銷履歷 蔬菜	三絲湯 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔	6.6	2.5	2.5	3		847	V
5/25	二	糙米飯	回鍋豆干 豆干, 高麗菜, 甜椒/燒	白醬洋芋 洋芋, 杏鮑菇/煮	黃瓜煮 大黃瓜, 素雞, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/26	三	芝麻飯	醬燒油豆腐 油豆腐, 毛豆/燒	西芹素甜條 西芹, 素甜條/炒	木須花椰菜 花椰, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機 回鍋	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/27	四	胚芽飯	什錦豆腐燒 豆腐/燒	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲/炒	鮮菇白菜 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/煮	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/28	五	炒板條	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	豆薯炒雙色 豆薯, 季豆, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V
5/31	一	黑芝麻飯	毛豆滑蛋 雞蛋, 玉米, 毛豆/炒	什錦豆包絲 豆包, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	醬燒三蔬 青花, 茄子, 洋芋/燒	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 味噌	6.6	2.5	2.5	3		847	V

食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

**本月炸物(淡黃色): 2次、加工品(淡綠色): 3次、勾芡類(淡藍色): 1次

5/26回饋有機蔬菜

**本月建議水果:香蕉、蘋果、蕃茄

營養師:王愛惠、徐毓晏

客服專線:03-3701155#16