



好鮮營養午餐

楊明國中

113年5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 類(份)	豆魚 管肉類 (份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	其他 類(份)	熱量 (大卡)	備註
5/1	三	香鬆飯	泰式打拋豬 <small>豬肉,洋蔥,四季豆,蕃茄,九層塔/炒</small>	木須高麗菜 <small>高麗菜,木耳/炒</small>	芹香小炒 <small>豆干片,肉絲,芹菜,紅蘿蔔/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜,肉絲</small>	6.4	2.5	2	2.8		812	√
5/2	四	芝麻飯	蘑菇燒雞 <small>雞肉,洋蔥,洋菇/燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋,紅蘿蔔,毛豆/炒</small>	鮮炒竹筍 <small>竹筍,肉絲,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,肉片</small>	6.4	2.6	2.2	3		833	√
5/3	五	香Q白飯	香酥魚排 <small>虱目魚排/炸</small>	茄汁肉醬 <small>洋芋丁,洋蔥,蕃茄,絞肉/煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰,豆皮,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	季節 蔬菜	紅豆紫米撞奶 <small>紅豆,紫米,奶粉</small>	6.6	2.5	2	2.8		826	√
5/6	一	黃金小米飯	醬燒雞 <small>雞肉,洋芋/燒</small>	彩繪冬瓜 <small>冬瓜,絞肉,玉米,紅蘿蔔/煮</small>	季豆干丁 <small>豆干丁,四季豆/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small>	6.6	2.5	2	2.8		826	√
5/7	二	香Q白飯	蔥爆豬柳 <small>豬肉,洋蔥,蔥/燒</small>	蘿蔔滷海結 <small>蘿蔔,海蔴結,麵線,紅蘿蔔/滷</small>	金瓜滑蛋 <small>雞蛋,南瓜,毛豆/煮</small>	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	6.4	2.6	2.2	2.8		824	√
5/8	三	肉燥乾麵	香酥雞丁 <small>雞肉,九層塔/炸</small>	白菜滷 <small>大白菜,鮮菇,紅蘿蔔/煮</small>	肉絲炒小黃瓜 <small>小黃瓜,肉絲/炒</small>	季節 蔬菜	豆薯排骨湯 <small>豆薯,排骨</small>	6.6	2.5	2	2.9		830	√
5/9	四	五穀飯	京都豬排 <small>豬排/燒</small>	醬燒豆腐 <small>豆腐,絞肉/燒</small>	蒜香花椰 <small>花椰,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜,蕃茄,洋蔥,肉絲</small>	6.4	2.5	2	2.8		872	√
5/10	五	紫米飯	三杯雞 <small>雞肉,米血,九層塔/燒</small>	滷味燙 <small>高麗菜,百頁,杏鮑菇,紅蘿蔔/滷</small>	銀芽炒豆干片 <small>豆芽,豆干片,芹菜/炒</small>	有機 蔬菜	綠豆芋圓湯 <small>綠豆,芋圓</small>	6.7	2.5	2	2.8		833	√
5/13	一	香Q白飯	台式滷肉 <small>豬肉,黑豆干/滷</small>	時蔬鴻喜菇 <small>佛手瓜,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,絞肉,時蔬/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽,金針菇,味噌</small>	6.6	2.5	2	2.8		826	√
5/14	二	胚芽飯	蜜燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	玉米肉燥 <small>玉米粒,絞肉/燒</small>	豆皮炒四季豆 <small>四季豆,豆皮,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	蒲瓜湯 <small>蒲瓜,肉絲</small>	6.4	2.6	2.2	2.8		824	√
5/15	三	紅藜米飯	醬燒魚丁 <small>魚丁,洋蔥/燒</small>	海帶雙色 <small>海帶芽,豆芽,肉絲,芹菜/炒</small>	瓜仔肉 <small>豆干丁,絞肉,絞瓜/煮</small>	季節 蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,肉片,枸杞</small>	6.6	2.5	2	2.8		826	√
5/16	四	香Q白飯	麻油雞 <small>雞肉,豆包,高麗菜/煮</small>	台式炒蛋 <small>雞蛋,碎菜脯/炒</small>	鮮菇小黃瓜 <small>小黃瓜,香菇,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍,排骨</small>	6.4	2.5	2	2.8		872	√
5/17	五	肉絲炒麵	咕咾肉 <small>豬肉,小黃瓜,洋蔥/燒</small>	海結百頁 <small>海蔴結,百頁/滷</small>	肉絲白菜 <small>大白菜,肉絲,紅蘿蔔,木耳/滷</small>	有機 蔬菜	摩摩喳喳 <small>地瓜,芋頭,西谷米,粉圓</small>	6.7	2.5	2	2.9		837	√
5/20	一	黃金小米飯	彩椒雞丁 <small>雞肉,甜椒/燒</small>	韭菜豆芽 <small>豆芽,韭菜,肉絲,紅蘿蔔/炒</small>	香菇肉燥 <small>豆干丁,香菇,絞肉/滷</small>	產銷 履歷 蔬菜	三絲湯 <small>金針菇,筍絲,肉絲</small>	6.6	2.5	2	2.9		830	√
5/21	二	香Q白飯	和風豬肉 <small>豬肉,洋蔥/燒</small>	雙色脆薯 <small>豆薯,絞肉,毛豆,紅蘿蔔/煮</small>	雲耳炒花椰 <small>花椰,木耳/炒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔</small>	6.4	2.6	2.2	2.9		829	√
5/22	三	滷肉飯	五香滷腿排 <small>腿排/滷</small>	關東煮 <small>白蘿蔔,貢丸/煮</small>	芹香干絲 <small>白干絲,芹菜,紅蘿蔔/炒</small>	季節 蔬菜	黃瓜湯 <small>黃瓜,肉片</small>	6.6	2.5	2	3		835	√
5/23	四	紅藜胚芽飯	麻油松阪豬 <small>豬肉,高麗菜,枸杞/煮</small>	洋芋燒杏鮑菇 <small>洋芋,杏鮑菇/燒</small>	鮮炒扁蒲 <small>扁蒲,肉絲,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>大白菜,雞蛋,金針菇</small>	6.4	2.5	2	2.8		872	√
5/24	五	香Q白飯	紅燒雞 <small>雞肉,紅白蘿蔔/燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋,蕃茄/炒</small>	時蔬滷味 <small>高麗菜,玉米筍,木耳/滷</small>	有機 蔬菜	地瓜包心粉圓 <small>地瓜,包心粉圓</small>	6.7	2.5	2	2.8		833	√
5/27	一	芝麻飯	鐵板豬柳 <small>豬肉,洋蔥,玉米粒/燒</small>	蒜香敏豆 <small>四季豆,肉絲,紅蘿蔔/炒</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	產銷 履歷 蔬菜	海芽針菇湯 <small>海帶芽,金針菇,柴魚</small>	6.6	2.5	2	3.2		844	√
5/28	二	紫米飯	義式雞肉 <small>雞肉,豆薯,蕃茄/煮</small>	醬燒南瓜 <small>南瓜,絞肉,毛豆/燒</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨</small>	6.4	2.6	2.2	3.2		842	√
5/29	三	香Q白飯	糖醋排骨 <small>豬肉,小黃瓜,洋蔥/燒</small>	海根菇菇 <small>海蔴根,美白菇,紅蘿蔔/煮</small>	豆醬桂竹筍 <small>桂竹筍,肉絲/炒</small>	季節 蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔,雞肉,香菇</small>	6.6	2.5	2	3		835	√
5/30	四	蘑菇肉醬麵	海鮮花枝排 <small>花枝排/炸</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮</small>	有機 蔬菜	酸菜竹筍湯 <small>竹筍片,酸菜</small>	6.4	2.5	2	2.8		872	√
5/31	蔬	五穀飯	香菜素雞片 <small>素雞,甜椒,香菜/滷</small>	茶葉蛋 <small>雞蛋/滷</small>	絲瓜煮 <small>絲瓜,肉絲,金針菇,紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	花豆薏仁湯 <small>花豆,薏仁</small>	6.7	2.5	2	2.8	豆 奶	833	√

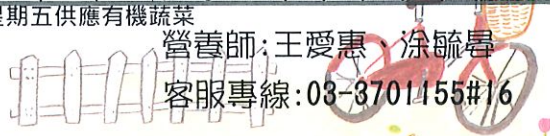
食材全面使用非基改黃豆、玉米製品星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

**本月炸物(淡黃色):4次、加工品(淡綠色):3次、勾芡類(淡藍色):1次
**3章1Q豆奶於蔬食日當天供應

營養師:王愛惠 涂毓昇

客服專線:03-3701455#16



鮮口味 美味午餐

楊明國中 113年5月份菜單

總供餐天數:23天



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀類	油類	蔬菜	豆魚蛋肉	熱量	三脂IQ
5/1	週三	香甜白飯	京醬肉柳 豬肉、洋蔥/燒	客家小炒 豆干、芹菜、豬肉/炒	翠綠鮮菇 小黃瓜、鮮菇/炒	季節蔬菜	金茸蛋花湯 金針菇、雞蛋	6.7	2.7	2.6	2.5	843	✓
5/2	週四	健康紫米飯	鹹冬瓜魚丁 水紫、冬瓜、鹹冬瓜/燒	紅娘炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋/炒	喜菇花菜 花椰、鴻喜菇/炒	有機蔬菜	冬菜芥菜湯 冬菜、黃豆芽	6.6	2.7	2.7	2.6	846	✓
5/3	週五	什錦炒烏龍	燒烤雞排 雞排/燒	海結油腐 海帶結、油腐/燒	炒桂竹筍 桂竹筍、薑/炒	有機蔬菜	花豆燕麥湯 花豆、燕麥	6.8	2.8	2.6	2.6	862	✓
5/6	週一	胚芽米飯	香菇嫩雞 雞肉、香菇/燒	香蔥菜脯蛋 菜脯、雞蛋/炒	銀芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳/炒	產履蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、豬肉	6.6	2.7	2.6	2.7	851	✓
5/7	週二	香甜白飯	筍乾扣肉 豬肉、筍乾/煮	泰式河粉 寬粉、高麗、木耳/炒	蘿蔔肉末煮 白蘿蔔、豬肉/煮	有機蔬菜	海苔蛋花湯 海苔、雞蛋	6.8	2.6	2.6	2.6	853	✓
5/8	週三	香甜白飯	薑汁肉片 豬肉、洋蔥/煮	西紅柿炒蛋 蕃茄、雞蛋/炒	四季魷魚羹 四季豆、魷魚羹/煮	季節蔬菜	巧達濃湯 洋芋、玉米粒、洋蔥	6.7	2.6	2.7	2.7	856	✓
5/9	週四	燕麥飯	可樂雞排 雞翅/燒	東坡嫩腐 豆腐、紅蘿蔔/燒	香菇燉瓜 冬瓜、香菇/燉	有機蔬菜	大頭菜雞湯 大頭菜、雞肉	6.6	2.5	2.8	2.7	847	✓
5/10	週五	日式醬油炒飯	大兩豬排 豬排/炸	奶油燉菜 大白菜、紅蘿蔔、豬肉、奶油/燉	炒雙絲 芹菜、海帶絲/炒	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜	6.7	2.9	2.8	2.6	864	✓
5/13	週一	薏仁飯	醬爆肉絲 豬肉、蔥/燒	照燒大溪乾 黑豆干/煮	黃瓜木耳 大黃瓜、木耳/炒	產履蔬菜	鮮味米粉湯 米粉、芹菜、芹菜	6.7	2.5	2.7	2.6	844	✓
5/14	週二	香甜白飯	香蒜雞丁 雞肉、蒜/燒	金茸三寶 金針菇、豬肉、筍絲/炒	豆皮高麗 高麗菜、豆皮/炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6.7	2.6	2.8	2.7	859	✓
5/15	週三	香甜白飯	湖南一兩香 豬肉、洋蔥、青椒/煮	香菇肉燥 豬肉、香菇/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	季節蔬菜	酸辣湯 豆腐、金針菇、木耳	6.8	2.5	2.7	2.6	851	✓
5/16	週四	雙色芝麻飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/燒	西班牙炒蛋 雞蛋、洋芋/炒	雞茸玉米 玉米、雞肉/炒	有機蔬菜	扁蒲肉絲湯 扁蒲、豬肉	6.8	2.7	2.7	2.7	868	✓
5/17	週五	夜市炒麵	牛腩豬排 雞排/炸	蜜汁滷味 四方干、京吐、黑輪/燉	鮮瓜什錦 佛手瓜、鮮菇、木耳/炒	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆	6.7	2.8	2.8	2.8	875	✓
5/20	週一	小米飯	糖醋肉柳 豬肉、鳳梨、洋蔥/燒	鐵板油腐 油腐、木耳、筍片/燒	日式燉洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔/燉	產履蔬菜	刺瓜蛋花湯 大黃瓜、雞蛋	6.7	2.5	2.7	2.8	859	✓
5/21	週二	香甜白飯	蒙古烤肉 豬肉、芹菜/燒	起司歐姆蛋 雞蛋、玉米粒、洋蔥、乳酪丁/炒	炒海苔 海苔、薑/炒	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6.8	2.9	2.6	2.6	867	✓
5/22	週三	香甜白飯	瓜子燒雞 雞肉、麻油瓜/燒	佛跳牆 大白菜、雞蛋、筍子/煮	鮑菇花椰 花椰、鮑菇/炒	季節蔬菜	味噌湯 味噌、豆腐	6.7	2.8	2.8	2.7	868	✓
5/23	週四	胚芽米飯	香酥花枝排 花枝排/炸	小瓜肉片 小黃瓜、豬肉/炒	鹹香花生豆 花生、豆干丁、毛豆仁/炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇、雞肉	6.6	2.8	2.8	2.6	853	✓
5/24	週五	鮮味炒飯	香滑豬排 雞排/燉	回鍋肉片 豬肉、高麗菜/煮	白玉肉羹 白蘿蔔、肉羹/煮	有機蔬菜	可可燕麥飲 可可、燕麥	6.6	2.8	2.7	2.7	858	✓
5/27	週一	芝麻飯	蔥油雞 雞肉、蔥/燒	肉燥燒豆腐 豆腐、豬肉/燒	鐵板豆茸 豆茸菜、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、紅蘿蔔	6.7	2.6	2.7	2.6	844	✓
5/28	週二	香甜白飯	彩繪肉柳 豬肉、彩椒、香菇/炒	海苔炒蛋 雞蛋、海苔/炒	珍珠四彩 洋芋、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	白菜豆腐湯 大白菜、豆腐	6.7	2.7	2.6	2.7	858	✓
5/29	週三	香甜白飯	鍋塌魚肉 水紫、凍腐/燒	什錦豆包絲 四季豆、豆包絲/炒	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦米/炒	季節蔬菜	福菜肉片湯 福菜、豬肉	6.6	2.8	2.7	2.6	851	✓
5/30	週四	高纖糙米飯	芝麻尋尋燒 豬肉、洋蔥、芝麻/燒	筍乾滷麵輪 筍乾、麵輪/燉	芹香黑輪 芹菜、黑輪/炒	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	6.7	2.6	2.7	2.6	849	✓
5/31	週五	醬香蛋炒飯	豆香海菜包 豆包/燉	韓式雜菜冬粉 冬粉、高麗、木耳/炒	黃瓜什錦 大黃瓜、豬肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米	6.7	2.7	2.8	2.5	855	✓

營養師:許蕓尹(營養字第008520號)



本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

PS.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

*本產品含有蛋、魚粉、牛奶、花生、芝麻、乾菇之類物，不適者對其過敏者請留意。

本F) 炸物(黃色):3次、加工品(綠色):4次、勾芡類(藍色):2次

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全蛋雞塊	油酥	蔬菜	豆漿雞肉	熱量	三點IQ
5/1	週三	素香粿角 <small>蘿蔔糕、鮮蔬、豆干/炒</small>	茄子豆包 <small>豆包/燒</small>	福菜筍干 <small>筍干、福菜/煮</small>	敏豆炒鮮菇 <small>敏豆、鮮菇/炒</small>	季節蔬菜 黑糖撞奶 <small>黑糖、西谷米、奶粉</small>		5.7	2.4	2.4	2.4	747	✓
5/2	週四	健康紫米飯 <small>紫米、白米/蒸</small>	五味脆皮豆腐 <small>豆腐/燒</small>	木須炒蛋 <small>雞蛋、木耳/炒</small>	杞香隼人瓜 <small>枸杞、佛手瓜/煮</small>	有機蔬菜 冬菜芽菜湯 <small>冬菜、黃豆芽</small>		5.5	2.3	2.3	2.5	734	✓
5/3	週五	香甜白飯 <small>白米/蒸</small>	豆醬香菇烤麩 <small>香菇、烤麩/煮</small>	筍白筍炒豆干 <small>筍白筍、豆干/炒</small>	清拌花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 酸菜湯 <small>酸菜、薑</small>		5.5	2.3	2.5	2.5	739	✓
5/6	週一	胚芽米飯 <small>胚芽米、白米/蒸</small>	回鍋黑干 <small>黑豆干、高麗菜乾/炒</small>	翠炒豆包絲 <small>芹、豆包絲/炒</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜、金針菇/煮</small>	產履蔬菜 黃瓜湯 <small>黃瓜</small>		5.5	2.4	2.4	2.5	741	✓
5/7	週二	黃金小米飯 <small>小米、白米/蒸</small>	乾燒素雞 <small>素雞/燒</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	三杯茄子 <small>茄子、九層塔/煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>薑絲、海芽、蛋</small>		5.7	2.3	2.3	2.3	733	✓
5/8	週三	夏威夷炒飯 <small>白米、鳳梨、蔬菜/炒</small>	白干雙絲 <small>海帶絲、白干絲/炒</small>	清炒蒲瓜 <small>扁蒲、紅蘿蔔/炒</small>	東坡豆腐 <small>豆腐、菇/煮</small>	季節蔬菜 綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		5.7	2.5	2.4	2.5	759	✓
5/9	週四	燕麥飯 <small>燕麥、白米/蒸</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯、雞蛋/炒</small>	八寶肉醬 <small>豆干、毛豆仁、花生/煮</small>	白菜年糕 <small>白菜、年糕、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 大頭菜湯 <small>大頭菜、紅蘿蔔</small>		5.6	2.3	2.3	2.5	741	✓
5/10	週五	香甜白飯 <small>白米/蒸</small>	鮮菇黃瓜 <small>鮮菇、大黃瓜/煮</small>	蜜汁豆腸 <small>豆腸/煮</small>	彩椒玉筍 <small>玉米筍、彩椒/炒</small>	有機蔬菜 日式豆腐湯 <small>味噌、豆腐</small>		5.5	2.3	2.5	2.5	739	✓
5/13	週一	薏仁飯 <small>薏仁、白米/蒸</small>	佛手瓜炒豆干 <small>佛手瓜、豆干/炒</small>	玉米三色 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔/炒</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜、麵腸/炒</small>	產履蔬菜 鮮味米粉湯 <small>米粉、芽菜、芹菜</small>		5.6	2.5	2.5	2.4	747	✓
5/14	週二	營養五穀飯 <small>五穀米、白米/煮</small>	小瓜素肚 <small>小黃瓜、素肚/炒</small>	豆醬蒸油腐 <small>黃豆醬、油腐/蒸</small>	鳳梨炒木耳 <small>鳳梨、木耳/炒</small>	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔</small>		5.5	2.4	2.4	2.4	733	✓
5/15	週三	塔香義大利麵 <small>麵條、鮮菇、蔬菜/炒</small>	鹹蛋苦瓜 <small>鹹蛋、苦瓜/炒</small>	麻油素腰花 <small>素腰花、薑/煮</small>	枸杞青花菜 <small>枸杞、青花菜/炒</small>	季節蔬菜 山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5.6	2.5	2.4	2.4	745	✓
5/16	週四	雙色芝麻飯 <small>芝麻、白米/蒸</small>	糖醋素雞丁 <small>素雞丁、彩椒/燒</small>	西芹山藥 <small>西芹、山藥/炒</small>	香炒臭豆腐 <small>臭豆腐、香菜/炒</small>	有機蔬菜 薑絲扁蒲湯 <small>扁蒲、薑絲</small>		5.6	2.4	2.4	2.5	748	✓
5/17	週五	香甜白飯 <small>白米/蒸</small>	京醬杏鮑菇 <small>杏鮑菇、豆干/煮</small>	素炒豆包 <small>豆包、高麗菜乾/炒</small>	酥炸金瓜 <small>南瓜/炸</small>	有機蔬菜 昆布湯 <small>海帶結、薑</small>		5.7	2.5	2.3	2.3	742	✓
5/20	週一	小米飯 <small>小米、白米/蒸</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐、青椒、木耳/煮</small>	彩繪四季豆 <small>彩椒、四季豆/炒</small>	炒海茸 <small>海茸、玉米/炒</small>	產履蔬菜 刺瓜蛋花湯 <small>大瓜、蛋</small>		5.5	2.4	2.4	2.4	733	✓
5/21	週二	紫米飯 <small>紫米、白米/蒸</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄、蛋/炒</small>	四喜烤麩 <small>烤麩、紅蘿蔔、毛豆/燒</small>	薑絲炒箭筍 <small>箭筍、薑絲/炒</small>	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、枸杞</small>		5.5	2.4	2.5	2.4	736	✓
5/22	週三	招牌炒飯 <small>白米、豆干、菜脯/炒</small>	滷花干 <small>蘭花干/滷</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、香菇、紅蘿蔔/炒</small>	白菜排骨酥 <small>白菜、素排骨酥/煮</small>	季節蔬菜 地瓜甜湯 <small>地瓜</small>		5.6	2.4	2.5	2.3	735	✓
5/23	週四	胚芽米飯 <small>胚芽米、白米/蒸</small>	芹香炒豆腸 <small>芹菜、豆腸/炒</small>	海帶什錦 <small>海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔/炒</small>	扁蒲什錦 <small>扁蒲、素丸/煮</small>	有機蔬菜 香菇湯 <small>香菇、紅蘿蔔</small>		5.5	2.4	2.5	2.4	736	✓
5/24	週五	香甜白飯 <small>白米/蒸</small>	蜜汁大黑乾 <small>大黑乾/煮</small>	羅勒洋芋 <small>洋芋、羅勒葉/燒</small>	蠔油紫茄 <small>茄子/煮</small>	有機蔬菜 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、雞蛋</small>		5.7	2.3	2.3	2.3	733	✓
5/27	週一	芝麻飯 <small>芝麻、白米/蒸</small>	紅娘炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋/炒</small>	薑絲炒木耳 <small>薑絲、木耳/炒</small>	招牌酢醬 <small>豆干、素絞肉/煮</small>	產履蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、鮮菇</small>		5.6	2.4	2.4	2.4	740	✓
5/28	週二	麥片飯 <small>麥片、白米/蒸</small>	麻油素雞 <small>素雞、薑/炒</small>	芝麻海帶根 <small>海帶根、白芝麻/煮</small>	脆炒什錦 <small>小黃瓜、素脆腸/炒</small>	有機蔬菜 白菜豆腐湯 <small>大白菜、豆腐</small>		5.5	2.4	2.4	2.4	733	✓
5/29	週三	炒麵疙瘩 <small>麵疙瘩、蔬菜/炒</small>	青椒炒豆干 <small>青椒、豆干/炒</small>	豆醬炒桂筍 <small>桂竹筍、黃豆醬/炒</small>	雪菜炒腐皮 <small>雪裡紅、豆包絲/炒</small>	季節蔬菜 花生薏仁湯 <small>花生、薏仁</small>		5.6	2.5	2.5	2.3	740	✓
5/30	週四	高纖糙米飯 <small>糙米、白米/蒸</small>	金沙豆腐 <small>鹹蛋、豆腐/燒</small>	毛豆炒玉米 <small>毛豆仁、玉米/炒</small>	香菇燒素肚 <small>香菇、素肚/燒</small>	有機蔬菜 青木瓜湯 <small>青木瓜、紅蘿蔔</small>		5.6	2.3	2.4	2.4	736	✓
5/31	週五	香甜白飯 <small>白米/蒸</small>	金茸燒豆腐 <small>金針菇、豆腐/煮</small>	豆豉燒苦瓜 <small>豆豉、苦瓜/燒</small>	高麗菜油片 <small>高麗、油片/炒</small>	有機蔬菜 韓式芽菜湯 <small>黃豆芽、海帶芽</small>	豆奶	5.5	2.3	2.5	2.4	731	✓

※總供餐天數:23天

鮮口味有限公司 (03)490-3993

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。

本月 炸物(黃色):1次、加工品(綠色):6次、勾芡類(藍色):1次