

楊明國中 112年5月份菜單

總供餐天數: 23天

鮮口味美味午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全段	油類	鹽類	蛋白質	熱量	三糖	
5/1	週一	香甜地瓜飯	塔香三杯雞 雞肉、九層塔/燒	肉香玉米 玉米粒、豬肉/煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	刈薯蛋花湯 刈薯、蛋		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
5/2	週二	香甜白飯	薑汁肉片 豬肉、薑、洋蔥/煮	冰糖豆干 豆干、白芝麻/煮	清炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	鮮蔬肉絲湯 鮮蔬、肉絲		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/3	週三	麥片飯	蔥燒魚 魚肉、蔥/燒	蒜味四季豆 四季豆、豬肉、紅蘿蔔/煮	甜蔥黑輪 黑輪片、洋蔥/煮	季節蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
5/4	週四	薏仁飯	沙茶金菇肉絲 豬肉、金針菇/煮	白菜滷 白菜、豆皮、蝦米、乾香菇/煮	醬煮馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
5/5	週五	招牌炒麵	桂花釀雞排 雞排/燒	家常豆腐 豆腐、木耳/煮	黃瓜燴肉 黃瓜、豬肉/煮	有機蔬菜	燒仙草 仙草原汁、綠豆、紅豆		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
5/8	週一	黃金小米飯	蒜泥白肉 豬肉、蒜/煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥/炒	清炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/9	週二	香甜白飯	日式咖哩雞 雞肉、洋芋/煮	魚香筍乾 筍乾、豬肉/煮	蝦香蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦米/煮	有機蔬菜	元氣蔬菜湯 鮮蔬、紅蘿蔔		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
5/10	週三	香鬆拌飯	香香東坡肉 豬肉、豆干/燒	豆薯炒肉絲 豆薯、豬肉、紅蘿蔔/炒	韓式年糕 白菜、泡菜、年糕/煮	季節蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
5/11	週四	紫米飯	左宗棠雞 雞肉、洋蔥/煮	大鼎滷味 油腐、素肚、魚丸/煮	鐵板豆芽 豆芽菜、香菇、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 鮮蔬、豬肉、豆皮	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
5/12	週五	什錦炒飯	椒鹽虱目魚排 虱目魚排/炸	螞蟻上樹 冬粉、蔬菜、絞肉/煮	彩繪花菜 花椰菜、黃椒、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
5/15	週一	芝麻飯	油腐爛雞 油豆腐、雞肉、紅蘿蔔/煮	瓜仔肉 豬肉、花瓜、冬瓜/煮	木須高麗 高麗菜、木耳/炒	產履蔬菜	麵線糊 麵線、筍絲、蛋	豆奶	6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓
5/16	週二	香甜白飯	塔香炒肉絲 豬肉、九層塔、洋蔥/炒	小魚炒干片 豆干、小魚干、青椒/炒	香菇白菜 白菜、香菇/煮	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜、豬肉		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/17	週三	Q彈薏仁飯	義式奶油燉魚 魚丁、洋芋/煮	和風肉末煮 白蘿蔔、豬肉、紅蘿蔔/煮	芹炒天婦羅 天婦羅、芹菜/炒	季節蔬菜	高鈣味噌湯 味噌、豆腐		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
5/18	週四	糙米飯	烤醬燒肉片 豬肉、烤肉醬、洋蔥/煮	番茄炒蛋 番茄、蛋、豆腐/煮	彩繪敏豆 敏豆、彩椒/煮	有機蔬菜	扁蒲金菇湯 蒲瓜、金針菇	水果	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓
5/19	週五	夜市炒麵	茶香滷雞排 雞排/滷	三色玉米 玉米粒、香菇、紅蘿蔔/煮	海結黑干 海帶結、黑干/煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.4	2.3	2	2.5	789	✓
5/22	週一	五穀飯	韓式燉雞 雞肉、白菜、年糕/煮	紅燒豆腐 豆腐、絞肉/煮	翠綠炒肉絲 芹菜、肉絲、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲、冬瓜		6.4	2.3	1.9	2.4	779	✓
5/23	週二	香甜白飯	高昇排骨 豬肉、紅蘿蔔/煮	白醬洋芋肉末 洋芋、絞肉/煮	鮮瓜燴菇 黃瓜、秀珍菇/煮	有機蔬菜	白菜肉絲湯 白菜、肉絲		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/24	週三	味島香鬆飯	蠔油雞 雞肉、小黃瓜/煮	鮮蔬寬粉 蔬菜、寬冬粉/煮	奶香花椰 花椰菜、紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	鮮筍湯 筍子、薑		6.4	2.4	2	2.4	786	✓
5/25	週四	小米飯	砂鍋魚 魚肉、豆腐/煮	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔/炒	清炒佛手瓜 佛手瓜、木耳/炒	有機蔬菜	鮮蔬菇湯 鮮蔬、鮮菇	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓
5/26	週五 蔬食日	泰式打拋炒飯	沙嗲豆干 豆干、洋蔥、花生粉/煮	椒鹽百頁黑輪 百頁、黑輪/炸	黑椒銀芽 豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜、芋頭、西谷米	豆奶	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
5/29	週一	糙米飯	麻醬燒肉片 豬肉、豆芽/煮	金苜冬瓜 冬瓜、金針菇/煮	古早味炒蛋 蛋、菜脯/炒	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳		6.3	2.3	2	2.5	782	✓
5/30	週二	香甜白飯	紅燒雞 雞肉、青蔥/煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉/煮	脆筍炒肉 筍、豬肉/煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、鮮蔬		6.3	2.4	2	2.4	779	✓
5/31	週三	香Q胚芽飯	豉汁排骨 豬肉、洋蔥、豆豉/燒	甜醬關東煮 白蘿蔔、黑輪、紅蘿蔔/煮	芋香白菜 白菜、芋頭/煮	有機蔬菜	日式海芽湯 味噌、海帶芽		6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓

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因原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麸質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」



好鮮營養午餐

楊明國中

112年 5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	午餐 供應 (份)	加工 品 (份)	勾芡 類 (份)	水果 類 (份)	營養 標示	備註
5/1	一	香Q白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉, 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/煮</small>	蜜燒黑豆干 <small>黑豆干, 芝麻/燒</small>	咖哩寬粉煲 <small>寬粉, 絞肉, 三色, 洋蔥/煮</small>	產銷履歷 味噌海芽湯 <small>海帶芽, 味噌</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/2	二	燕麥飯	韓式泡菜燒雞 <small>雞肉, 泡菜/燒</small>	什錦鮮瓜 <small>南瓜, 玉米筍, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	脆炒竹筍 <small>竹筍, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜 麵線糊 <small>麵線, 肉絲, 金針菇</small>	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
5/3	三	香Q白飯	懷舊豬排 <small>豬排/燒</small>	雞茸玉米粒 <small>玉米粒, 雞肉, 毛豆, 紅蘿蔔/煮</small>	薑絲麵腸 <small>麵腸, 酸菜/炒</small>	季節蔬菜 黃瓜湯 <small>大黃瓜, 肉絲</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/4	四	胚芽飯	塔香三杯雞 <small>雞肉, 米血, 九層塔/燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔, 雞蛋/炒</small>	豆皮高麗菜 <small>高麗菜, 豆皮, 木耳/煮</small>	有機蔬菜 新竹米粉湯 <small>粗米粉, 絞肉, 香菇</small>	6.4	2.5	2	3	881	V
5/5	五	香菇油飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 芝麻/燒</small>	麥克雞塊*2 <small>雞塊/炸</small>	野菇燴豆腐 <small>豆腐, 香菇, 毛豆, 紅蘿蔔, 木耳/煮</small>	有機蔬菜 花豆麥片湯 <small>花豆, 麥片</small>	6.7	2.5	2	3	842	V
5/8	一	燕麥飯	糖醋豬肉 <small>豬肉, 時蔬/燒</small>	時蔬滷味 <small>高麗菜, 金針菇, 香菇, 木耳/滷</small>	五味脆皮豆腐 <small>油豆腐, 五味醬/炸</small>	產銷履歷 昆布肉片湯 <small>昆布, 肉片</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/9	二	香Q白飯	豆瓣魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/燒</small>	白菜滷 <small>大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/煮</small>	義式時蔬肉丸 <small>肉丸, 蕃茄, 花椰/燉</small>	有機蔬菜 酸菜雞湯 <small>酸菜, 雞肉</small>	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
5/10	三	茄汁義大利麵	白醬燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔/煮</small>	醬爆豆干 <small>豆干片, 肉絲, 蔥/炒</small>	季節蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/11	四	香Q白飯	蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥/燒</small>	黃瓜煮 <small>大黃瓜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/煮</small>	桂竹筍炒肉絲 <small>桂竹筍, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>豆薯, 排骨</small>	6.4	2.5	2	3	881	V
5/12	五	五穀飯	古早味豬排 <small>豬排/滷</small>	西芹什錦 <small>西芹, 肉絲, 香菇, 紅蘿蔔/炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 絞肉, 時蔬/煮</small>	有機蔬菜 紅豆紫米撞奶 <small>紅豆, 紫米, 奶粉</small>	6.7	2.5	2	3	842	V
5/15	一	香Q白飯	卡拉雞排 <small>雞排/炸</small>	金茸蒲瓜 <small>蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔/煮</small>	塔香油豆腐 <small>油豆腐, 絞肉, 九層塔/滷</small>	產銷履歷 羅宋湯 <small>蕃茄, 時蔬</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/16	二	糙米飯	紅燒焢肉 <small>豬肉, 蘿蔔/燉</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 韭菜/炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 紫菜豆腐湯 <small>豆腐, 紫菜</small>	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
5/17	三	肉燥乾麵	五味醬雞 <small>雞肉/燒</small>	木須花椰 <small>花椰, 木耳, 肉絲/煮</small>	洋芋燒杏鮑菇 <small>洋芋, 杏鮑菇/燒</small>	季節蔬菜 青木瓜排骨湯 <small>青木瓜, 排骨</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/18	四	胚芽飯	鐵板豬柳 <small>豬肉, 洋蔥/燒</small>	雞茸冬瓜煮 <small>冬瓜, 雞肉/煮</small>	回鍋豆干 <small>豆干, 高麗菜, 肉片, 西芹/炒</small>	有機蔬菜 南瓜蛋花湯 <small>南瓜, 雞蛋</small>	6.4	2.5	2	3	881	V
5/19	五	香Q白飯	茄汁雞丁 <small>雞肉, 洋蔥/燒</small>	玉米肉茸 <small>玉米粒, 絞肉, 紅蘿蔔/煮</small>	醬燒蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/燒</small>	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 <small>冬瓜, 山粉圓</small>	6.7	2.5	2	2.8	833	V
5/22	一	芝麻飯	京醬豬肉 <small>豬肉, 洋蔥/煮</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	毛豆干丁 <small>豆乾丁, 毛豆, 絞肉/滷</small>	產銷履歷 芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 芹菜</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/23	二	紅藜胚芽飯	照燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	脆炒四季豆 <small>四季豆, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	客家燻筍 <small>筍干, 絞肉, 酸菜/滷</small>	有機蔬菜 蒲瓜肉絲湯 <small>蒲瓜, 肉絲湯</small>	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
5/24	三	香Q白飯	咕咾肉 <small>豬肉, 洋蔥/燒</small>	淋汁花枝捲 <small>花枝捲/煮</small>	枸杞冬瓜煮 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞, 紅蘿蔔/煮</small>	有機回饋 菇菇蔬菜湯 <small>時蔬, 鮮菇</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/25	四	薏仁飯	三杯魚丁 <small>魚丁, 洋蔥/燒</small>	黑胡椒肉絲 <small>豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔/炒</small>	絲瓜粉絲 <small>絲瓜, 冬粉, 鴻喜菇/煮</small>	有機蔬菜 黃瓜金針菇湯 <small>黃瓜, 金針菇</small>	6.4	2.5	2	3	881	V
5/26	五	滷肉飯 <small>蔬食日</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋, 蕃茄/煮</small>	脆炒高麗菜 <small>高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔/炒</small>	魚香豆腐 <small>豆腐, 絞肉/燒</small>	有機蔬菜 綠豆仁牛奶 <small>綠豆仁, 西谷米, 奶粉</small>	6.7	2.5	2	3	842	V
5/29	一	燕麥飯	五香滷腿排 <small>腿排/滷</small>	泡菜年糕 <small>泡菜, 年糕/煮</small>	海根炒豆干片 <small>海帶根, 豆干片, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷 薑絲紫菜湯 <small>紫菜, 金針菇</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	V
5/30	二	香Q白飯	和風豬肉丼 <small>豬肉, 洋蔥, 香菇/煮</small>	豆皮炒小黃瓜 <small>小黃瓜, 豆皮, 紅蘿蔔/炒</small>	麥香雞堡 <small>雞堡/炸</small>	有機蔬菜 三絲湯 <small>豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔</small>	6.4	2.6	2.2	3.2	842	V
5/31	三	海苔香鬆飯	蜜燒雞 <small>雞肉, 地瓜/燒</small>	蒙古銀芽炒肉片 <small>豆芽, 洋蔥, 肉片/炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍/煮</small>	季節蔬菜 香菇雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 香菇</small>	6.6	2.5	2	3.2	844	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): 4次、加工品(淡綠色): 4次、勾芡類(淡藍色): 1次

**3章1Q豆奶第三週週一

營養師: 王愛惠、涂毓昇

客服專線: 03-3701155#16





好鮮營養午餐

楊明國中

112年 5月 午餐菜單 (素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青蔬	湯品	全糖類 (份)	豆蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	水漿類 (份)	熱量 (大卡)	營養 V
5/1	一	香Q白飯	奶香白醬菇菇 洋芋, 杏鮑菇, 毛豆/煮	蜜燒黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋/炒	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 玉米, 味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/2	二	燕麥飯	洋芋燒豆腸 洋芋, 豆腸/燒	豆皮炒雪菜 雪裡紅, 豆皮/炒	什錦蒲瓜 蒲瓜, 玉米筍, 木耳/煮	有機蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/3	三	招牌炒飯	南瓜烤麩煮 烤麩, 南瓜, 三色丁/煮	塔香茄子 茄子, 九層塔/燒	蘿蔔滷 蘿蔔, 油豆腐, 杏鮑菇/滷	季節蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/4	四	胚芽飯	醬燒豆腐 豆腐, 毛豆/燒	脆皮蘿蔔糕 蘿蔔糕/炸	翡翠鮮菇 小瓜, 鴻喜菇, 雪白菇, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥, 枸杞	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/5	五	麥片飯	彩椒素雞片 素雞, 甜椒/炒	瓜仔干丁 豆干丁, 絞瓜/燒	豆豉苦瓜 苦瓜, 豆豉/煮	有機蔬菜	脆薯玉米湯 豆薯, 玉米粒	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
5/8	一	燕麥飯	麻油素腰花 素腰花, 杏鮑菇/煮	時蔬滷味 高麗菜, 金針菇, 香菇, 木耳/滷	芹香油片絲 油片絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	產銷履歷 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐, 蕃茄	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/9	二	香Q白飯	鮮菇燒凍豆腐 凍豆腐, 香菇/燒	芋頭白菜 大白菜, 芋頭/煮	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/炒	有機蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/10	三	黃金小米飯	木須炒蛋 木耳, 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	四季豆炒豆干片 四季豆, 豆干片/炒	洋芋燒 洋芋, 杏鮑菇, 毛豆/燒	季節蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜塊	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/11	四	糙米飯	蠔油豆包 豆包, 甜椒/燒	黃瓜煮 大黃瓜, 油豆腐, 香菇, 紅蘿蔔/煮	豆醬桂竹筍 桂竹筍, 豆醬/炒	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 紅蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/12	五	招牌素炒麵	滷油豆腐 油豆腐/滷	西洋芹炒木耳 西洋芹, 木耳, 鴻喜菇/炒	冬瓜煮 冬瓜, 素羹, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶結, 蘿蔔, 豆皮	6.7	2.5	2	3	豆漿	842	V
5/15	一	香Q白飯	蘿蔔滷豆干 蘿蔔, 豆干/滷	脆炒鮮蒲 蒲瓜, 香菇, 紅蘿蔔/煮	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/炒	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 洋芋	6.6	2.5	2	3.2	豆奶	844	V
5/16	二	糙米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 豆腸, 九層塔/燒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔/煮	彩繪銀芽 豆芽, 炸豆包, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜/炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/17	三	芝麻飯	香菜滷素雞 素雞, 香菜/滷	彩椒花椰 花椰菜, 甜椒, 木耳/煮	毛豆燒凍豆腐 凍豆腐, 毛豆/燒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/18	四	招牌油飯	香烤甜不辣片*1 甜不片/烤	回鍋豆干 豆干片, 高麗菜, 紅蘿蔔/炒	枸杞絲瓜 絲瓜, 豆皮, 枸杞/煮	有機蔬菜	黃瓜湯 黃瓜, 鮮菇	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/19	五	麥片飯	蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋/炒	木須炒竹筍 竹筍, 木耳/炒	毛豆炒玉米 玉米粒, 豆干丁, 毛豆, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	消暑蓮藕湯 蓮藕, 枸杞	6.7	2.5	2	2.8	豆漿	833	V
5/22	一	芝麻飯	紅燒素獅子頭*1 素獅子頭, 大白菜/煮	芹香干絲 黃干絲, 芹菜, 木耳/炒	塔香海草 海草, 九層塔/燒	產銷履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅, 白蘿蔔	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/23	二	紅藜胚芽飯	鮮菇燒豆腐 豆腐, 香菇/燒	小黃瓜炒素雞 小黃瓜, 素雞/炒	枸杞山藥 山藥, 玉米筍, 枸杞/煮	有機蔬菜	三絲湯 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/24	三	香Q白飯	芝麻滷黑豆干 黑豆干, 芝麻/滷	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 茼蒿/煮	海結燒麵腸 海帶結, 麵腸/燒	季節蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/25	四	薏仁飯	醬爆素肚 素肚, 時蔬/炒	蕃茄燴豆腐 豆腐, 蕃茄/燒	枸杞蒸南瓜 南瓜, 枸杞/煮	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
5/26	五	時蔬炒飯條	芝麻海芽滑蛋 海帶芽, 雞蛋/煮	玉米干丁 豆干丁, 玉米粒, 毛豆/煮	醬燒三蔬 青花, 茄子, 洋芋/燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 紅蘿蔔	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V
5/29	一	燕麥飯	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇, 三色丁/蒸	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨/炒	產銷履歷 蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 中藥包	6.6	2.5	2	3.2		844	V
5/30	二	南瓜炒米粉	雲菜捲*1 雲菜捲/炸	豆皮炒小黃瓜 小黃瓜, 豆皮/炒	奶香洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 毛豆/煮	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 竹筍, 酸菜	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
5/31	三	香Q白飯	筍乾油腐 油豆腐, 筍乾/燒	鮮菇銀芽 豆芽, 鴻喜菇, 芹菜/炒	什錦花椰菜 花椰, 玉米筍, 豆皮, 紅蘿蔔/煮	季節蔬菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片	6.6	2.5	2	3.2		844	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、涂毓昇

**本月 炸物(淡黃色): 2次, 加工品(淡綠色): 5次, 勾芡類(淡藍色): 1次

**3章1Q豆奶第三週週一

客服專線: 03-3701155#16