

沅益食品營養午餐

龜山國中

113年5月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	蔬菜	肉類	熱量
5/1	三	焗烤鐵板麵	酥炸豬排 炸:豬排S	鮮肉包 蒸:豬肉包S	蛋酥高麗 炒:蛋Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S		62	21	28	4	8
5/2	四	白米飯	檸檬雞柳條*3 烤:雞柳條S	玉米蒸蛋 蒸:玉米S,紅蘿蔔Q,蛋Q	彩蔬花椰 炒:彩椒Q,花椰菜s	有機蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍,香菇Q,肉片S		62	22	28	3	8
5/3	五	紅藜麥飯	鐵板肉柳 炒:豬柳S,洋蔥Q,芝麻,黑胡椒粒	肉燥油豆腐 燒:絞肉S,油豆腐	芽菜三絲 炒:綠豆芽Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		62	22	28	3	8
5/6	一	白米飯	塔香三杯雞 煮:雞丁S,九層塔	炸醬干丁 燒:豆干,絞肉S,蔥	脆炒蒲瓜 炒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	履歷蔬菜	冬瓜小薏仁 冬瓜Q,小薏仁,肉片S		62	22	28	2	8
5/7	二	蕎麥飯	南乳燒肉 煮:豬肉丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	雞塊*3 炸:雞塊S	肉燥高麗 炒:絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯 番茄Q,豆腐,蛋Q		62	22	28	3	8
5/8	三	什錦炒麵	茄汁燒肉排 燒:豬排S,洋蔥Q	香滷魷魚丸*2 滷:魷魚丸S	白菜滷 炒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	季節蔬菜	綠豆粉條 綠豆,粉條		62	22	28	1	8
5/9	四	白米飯	炸雞腿 炸:雞腿S	香蔥紅絲蛋 炒:紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	大根燒海結 燒:白蘿蔔Q,海帶	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		62	22	28	4	8
5/10	五	十穀米飯	糖醋排骨 燒:豬肉丁S,排骨丁S,番茄Q	玉米雞茸 炒:玉米S,洋蔥Q,雞茸T,毛豆S	丁香炒干片 炒:小魚干,豆干	有機蔬菜	芹香粉絲湯 芹菜Q,冬粉,紅蘿蔔Q,肉絲S		62	22	28	3	8
5/13	一	地瓜飯	杏菇紅棗雞 燒:雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗	醬燒豆腐 燒:豆腐,絞肉S,蔥	小瓜肉片 炒:小瓜Q,豬肉片S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	海結肉絲湯 海帶,肉絲S		62	22	28	2	8
5/14	二	白米飯	黑胡椒肉片 燒:肉片S,洋蔥Q,黑胡椒粒	金耳絲瓜滑蛋 炒:金針菇Q,絲瓜Q,蛋Q	醋溜海帶絲 炒:海帶,紅蘿蔔Q,芹菜Q	有機蔬菜	巧達濃湯 西芹Q,洋蔥Q,洋芋Q,玉米S		62	22	28	1	8
5/15	三	主廚蛋炒飯	炸雞翅 炸:雞翅S	關東煮 煮:白蘿蔔Q,蒟蒻,黑輪Q,豆皮	芝麻敏豆 炒:芝麻,敏豆T,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	大瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q		62	22	28	3	8
5/16	四	糙米飯	蔥油嫩雞 煮:雞丁S,蔥,薑	瓜仔肉燥 煮:醬瓜,絞肉S,白蘿蔔Q	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯 味噌,海芽,豆腐		62	22	28	0	8
5/17	五	白米飯	金瓜燉肉 燉:南瓜Q,豬肉丁S	香酥魚塊*2 炸:虱目魚塊Q	鮮筍三絲 炒:竹筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	人參雞湯 人蔘包,雞丁S,白蘿蔔Q		62	22	28	1	8
5/20	一	白米飯	卡滋魚排 炸:虱目魚排Q	海結豆干燒肉 燒:海帶,豆干,豬肉丁S	大瓜鮮菇 煮:大瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	韓式芽菜湯 黃豆芽Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		62	22	28	2	8
5/21	二	薏仁飯	蒜泥白肉 炒:小黃瓜Q,豬肉片S	鍋貼+玉米餅 炸:鍋貼S,玉米餅S	蒜香花椰 炒:紅蘿蔔Q,花椰菜S	有機蔬菜	肉羹麵線 肉羹S,紅蘿蔔Q,筍,木耳Q,紅麵線		62	21	28	3	8
5/22	三	茄汁肉醬麵	香烤雞腿 烤:雞腿S,芝麻	豆沙包 蒸:豆沙包S	海山醬拌甜條 炒:西芹Q,甜不辣Q	季節蔬菜	地瓜芋圓 地瓜T,芋圓		62	21	28	3	8
5/23	四	白米飯	蔥燒豬排 燒:豬排S	黃瓜雞柳 炒:小黃瓜Q,雞柳T	芹香冬瓜 煮:冬瓜Q,芹菜Q	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米S,排骨S		62	22	28	1	8
5/24	五	小米飯	香烤翅小腿*2 烤:翅,小腿S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	滷味燙 滷:百頁,麵條,青花S,杏鮑菇Q	有機蔬菜	蔬菜鮮菇湯 香菇Q,金針菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q,大白菜Q		62	22	28	4	8
5/27	一	燕麥飯	滑蛋親子丼 炒:雞肉S,洋蔥Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	梅干油豆腐 燒:梅干菜,油豆腐	敏豆炒肉絲 炒:敏豆T,肉絲S	履歷蔬菜	筍片雞湯 竹筍,雞丁S		62	22	28	3	8
5/28	二	白米飯	砂鍋魚丁 煮:大白菜Q,魚丁Q,柴魚片	肉醬薯塊 煮:馬鈴薯Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 味噌,海芽,蛋Q		62	22	28	3	8
5/29	三	香蔥肉絲炒飯	炸鹹酥雞 炸:雞丁S,九層塔	綜合滷味 滷:米血丁S,鳥蛋T,豆干	玉筍白菜 炒:大白菜Q,玉筍Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	榨菜冬粉湯 榨菜,冬粉,肉絲S,紅蘿蔔Q		62	22	28	4	8
5/30	四	五穀米飯	壽喜燒肉片 煮:豬肉片S,杏鮑菇Q,百頁	台式炒蛋 炒:碎圓,蔥,蛋Q	佛手瓜滑豆皮 煮:佛手瓜Q,豆皮,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S,金針菇Q		62	22	28	1	8
5/31	五	白米飯	彩蔬蜜汁雞 炒:雞丁S,彩椒Q	肉燥高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	塔香海根 煮:海根,九層塔,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	當歸蘿蔔湯 當歸,白蘿蔔Q,排骨S	豆奶	62	22	28	1	8

★ 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

☆ 回饋豆奶:5/31(五)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適其過敏體質者食用，請留意。