

# 114 年 05 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜 一	蔬菜	湯品	附餐 一	全 穀 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類
05/01	四	白米飯	甜蔥燒鯰魚	竹筍炒豆干	炒絲瓜	玉米排骨湯		3.2	1.8	1.2	2.3		
05/02	五	雙麻飯	可樂燒雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	加州李	3.1	2.1	1.3	2.5	0.7	
05/05	一	黃金黑米飯	糖醋雞丁	黃瓜甜不辣	炒莧菜	青木瓜排骨湯		2.8	2.2	1.5	2.6	0.1	
05/06	二	烏龍麵	什錦湯麵	蔥蛋	咖哩蔬菜	銀絲卷	鮮奶或優酪乳	4.9	2.2	1.2	2.5		1.6
05/07	三	五穀飯	黑胡椒豬柳	福菜桂竹筍	有機蔬菜	珍珠奶茶	鳳梨	4.6	2.2	1.7	2.3	0.8	
05/08	四	藜麥飯	回鍋豆干	黃瓜炒肉片	有機蔬菜	關東煮	小玉西瓜	3.4	2.1	1.8	2.3	1.1	
05/09	五	粽子		番茄炒蛋	炒空心菜	蘿蔔味噌湯	鮮肉包/豆漿	6.5	2.9	1.3	2.4		
05/12	一	小米藜麥飯	春川炒雞	小黃瓜香腸片	蝦皮炒油菜	紫菜豆腐湯		3.8	2.5	1.2	2.4		
05/13	二	白米飯	茄汁肉醬	麥克雞塊	雙色花椰	玉米濃湯	鮮奶或優酪乳	3	3.5	1	3		1.6
05/14	三	地瓜飯	海結燒肉	四季豆炒肉絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯	葡萄	2.9	2.4	1.7	2.4	0.6	
05/15	四	擔仔麵	擔仔麵料	肉燥滷蛋	鮮菇小白菜	檸檬愛玉山粉圓		2.9	2.6	1.4	2.3		
05/16	五	燕麥飯	沙茶肉片	蒸蛋	有機蔬菜	絲瓜蛤蜊湯	蘋果	3	2.6	1.3	2.2	1.4	
05/19	一	玉米飯	滷雞翅	毛豆炒火腿	炒大黃瓜	羅宋湯		3.4	2.5	0.8	2.1		
05/20	二	小薏仁飯	蝦仁炒飯	滷蛋	清炒蒲瓜	蘋果排骨湯	鮮奶或優酪乳	3	2.7	1	2.6	0.1	1.6
05/21	三	小米飯	五香肉排	奶油玉米	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	芭樂	4.4	2.2	0.8	3	1.4	
05/22	四	白米飯	番茄薑香魚柳	肉燥油豆腐	炒空心菜	冬瓜珍珠		5.5	2.1	0.8	2.3		
05/23	五	糙米飯	糖醋排骨	客家小炒	有機蔬菜	蒲瓜粉絲湯	甜蜜桃	3.2	3	1.3	2.5	0.5	
05/26	一	蕎麥飯	照燒雞肉	紅蘿蔔炒蛋	枸杞青江菜	豆薯排骨湯		3.2	2.3	0.9	2.4		
05/27	二	麵線	滷雞腿	魯米血豆干	炒乃龍菜	當歸湯	鮮奶或優酪乳	4.2	3.4	0.7	2.3	0.1	1.6
05/28	三	麥片飯	回鍋肉	番茄豆腐	有機蔬菜	海芽蛋花湯	香蕉	2.9	2.5	1.4	2.2	1.2	
05/29	四	白米飯	虱目魚香菇飯湯	海帶滷油豆腐	有機蔬菜		克林姆麵包	5.7	2.2	1.4	2.1		