

三芝國小暨屯山國小、中泰國小、興仁國小、興華國小  
自立午餐 菜單 114年5月份

日期	星期	主食	配菜					全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(卡)
1	四	燕麥飯	三杯雞	奶油玉米粒	油麥菜	竹筍龍骨湯	水果	4.5	2.5	1.2	1.8	1.0	0.0	658
			九層塔 骨髓丁	玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯		竹筍 龍骨								
2	五	胚芽飯	地瓜肉丁	蛋酥高麗菜E	小白菜	香菇雞湯	***	4.5	2.2	1.5	2.1	0.0	0.0	597
			地瓜 雞肉丁	高麗菜 洗選蛋		香菇 雞排丁								
5	一	燕麥飯	雞肉親子丼E	芹香乾絲S	黑葉白菜	味噌鮮魚湯F	***	4.3	2.2	1.5	2.1	0.0	0.0	584
			雞胸肉 洋蔥 洗選蛋	乾絲 木耳 胡蘿蔔 芹菜		豆腐 魚丁								
6	二	胚芽飯	鵝蛋滷肉E	鐵板豆腐S	有機高麗菜	黃瓜排骨湯	水果	4.5	2.2	1.0	2.5	1.0	0.0	663
			鵝蛋 絞肉	油豆腐 筍片 紅蘿蔔		大黃瓜 龍骨								
7	三	特餐	馬拉糕	烤麩滷肉	空心菜	虱目魚粥F	養樂多鮮乳M	4.5	2.2	1.0	1.8	0.0	1.0	724
			馬拉糕	烤麩 胡蘿蔔 雞肉		虱目魚柳								
8	四	燕麥飯	鼓汁排骨	海茸肉絲	蚵白菜	番茄豆腐蛋花湯SE	水果	4.3	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	682
			雞肉丁 排骨 冬瓜	海茸 肉絲 九層塔		番茄 豆腐 蛋								
9	五	胚芽飯	玉米炒蛋E	西芹油片S	油菜	綠豆薏仁湯	產銷履歷豆漿S	4.5	4.2	1.5	2.3	0.0	0.0	752
			玉米粒 洗選蛋	西芹 油片 木耳		綠豆 薏仁								
12	一		運動會補假一日											
13	二	胚芽飯	彩椒雞丁	戒子圈白菜S	空心菜	金菇三絲湯	水果	4.3	2.5	1.5	1.8	1.0	0.0	652
			彩椒 骨髓丁	大白菜 豆皮捲		金針菇 木耳 胡蘿蔔								
14	三	特餐	蝦仁炒飯F	涼薯肉片	蚵白菜	羅宋湯	養樂多優酪乳M	4.5	2.2	1.0	2.0	0.0	1.0	733
			蝦仁 洋蔥 肉絲 洗選蛋	涼薯 肉片 木耳 胡蘿蔔		番茄 肉絲 馬鈴薯 大白菜								
15	四	燕麥飯	生炒花枝F	鐵板高麗菜	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	652
			筍片 魷魚 洋蔥	高麗菜 肉絲 秀珍菇		海帶芽 雞蛋								
16	五	胚芽飯	南瓜肉片	豆干肉絲S	豆芽菜	瓜仔雞湯	***	4.5	2.2	1.5	1.5	0.0	0.0	570
			南瓜 馬鈴薯 肉片 胡蘿蔔	豆干片 肉絲 芹菜		醬瓜 雞排丁								
19	一	燕麥飯	炸豬排	奶香馬鈴薯M	空心菜	吻仔魚羹F	***	4.5	2.2	1.5	1.5	0.0	0.0	570
			豬排	馬鈴薯 絞肉		吻仔魚								
20	二	胚芽飯	醬瓜雞丁	生香菇肉片	有機高麗菜	馬鈴薯排骨湯	水果	4.3	2.2	1.5	1.5	1.0	0.0	617
			醬瓜 骨髓丁	肉片 生香菇 紅蘿蔔		馬鈴薯 龍骨								
21	三	特餐	醃醬麵S	香滷雞翅	小白菜	酸菜豬血湯	養樂多鮮乳 M	4.5	2.2	1.2	1.6	0.0	1.0	719
			絞肉 小豆乾丁	雞翅		豬血 酸菜								
22	四	燕麥飯	西芹鮑菇雞片	關東煮F	黑葉白菜	青木瓜龍骨湯	水果	4.5	2.2	1.2	2.1	1.0	0.0	650
			西芹 鮑菇 雞胸肉	豬血糕 甜不辣 黑輪 蘿蔔		青木瓜 龍骨								
23	五	胚芽飯	番茄炒蛋E	五柳豆包S	扁蒲	地瓜脆圓湯	產銷履歷豆漿S	4.5	4.5	1.2	2.2	0.0	0.0	762
			番茄 洗選蛋 洋蔥	木耳 胡蘿蔔 洋蔥 豆包		地瓜 脆圓								
26	一	燕麥飯	味噌肉片	什錦黃瓜E	黑葉白菜	玉米龍骨湯	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
			梅花肉片	大黃瓜 木耳 鵝蛋		玉米 龍骨								
27	二	胚芽飯	醬燒雞	麻婆豆腐S	有機高麗菜	番茄豆芽湯	水果	4.3	2.5	1.2	2.1	1.0	0.0	658
			蔥 骨髓丁	絞肉 板豆腐		番茄 黃豆芽								
28	三	特餐	飄香肉粽	蒜味素雞S	空心菜	竹筍粥	養樂多優酪乳M	5.0	2.0	1.2	1.5	0.0	1.0	734
			肉粽	小黃瓜 素雞		竹筍 絞肉 香菇 芹菜								
29	四	燕麥飯	豆瓣魚丁	回鍋肉片S	絲瓜	菇菇雞湯	水果	4.5	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	704
			魚丁 洋蔥 豆腐	肉片 高麗菜 素雞 紅蘿蔔		秀珍菇 雞排丁								

【其他說明】

- 1.本月開始供應冷藏乳品，本校使用肉品為台灣豬及未使用輻射食品。
- 2.配合農業局補助供應有機蔬菜，其餘日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。
- 3.主要食材標示於菜餚名稱下(小字)，其他香辛料(蔥、薑、蒜等)篇幅限制不標明；湯品皆以大骨熬製，菜餚均不使用味精，請安心食用，過敏標示於菜餚名稱下(小字)，易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(M-奶類 N-堅果 E-雞蛋 F-海鮮 G-麩質 S-黃豆)。
- 4.每月供應二次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。
- 5.若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。
- 6.本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1.5份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(炒飯、炒麵、年糕等)每次約1.5份油脂。
- 7.本校午餐皆使用有品牌或CAS的新鮮食材，同時營養師不定期施作肉品抽驗檢查及過氧化氫檢測，以確保學童用餐安全，請家長放心

營養師：

主任：

校長：

