

雙峰國民小學 115年5月營養午餐

供應日數：
20天

日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	其他
4	一	雜糧飯 五穀、白米	醬燒豬肉片 洋蔥 豬肉	炒三鮮 香菇 馬鈴薯 木耳 紅蘿蔔	有機蔬菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋	
5	二	燕麥飯 燕麥、白米	鹽酥雞 雞肉 九層塔	櫛瓜鮮菇 杏鮑菇 櫛瓜 玉米粒	履歷蔬菜	玉米貢丸湯 玉米 貢丸	水果
6	三	白飯 白米	菜飯 香腸 豬肉 蔬菜	蠔油雞腿排 雞肉	履歷蔬菜	仙草蜜 仙草	
7	四	小米飯 小米、白米	素壽喜燒燴飯 麵腸 洋蔥 時蔬	涼拌干絲 芹菜 白干絲 紅蘿蔔	履歷蔬菜	味噌湯 蘿蔔 海帶芽 味噌	鮮乳
8	五	糙米飯 糙米、白米	蔥油雞 雞肉 蔥	小黃瓜甜不辣 小黃瓜 履歷甜不辣	履歷蔬菜	餛飩湯 餛飩	水果
12	二	燕麥飯 燕麥、白米	鮮蔬豬柳 豬肉 洋蔥 時蔬	高湯蒸蛋 雞蛋	履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 魚丸	水果
13	三	白飯 白米	香料雞腿排 雞肉	西班牙風炒蛋 雞蛋 馬鈴薯 洋蔥	履歷蔬菜	西班牙大蒜湯 蒜頭 培根 雞骨	
14	四	小米飯 小米、白米	蜜汁滷味 豆干 鰻鰻蛋 杏鮑菇	鹽水毛豆 毛豆	履歷蔬菜	金針木耳湯 乾金針花 乾木耳	履歷豆漿
15	五	糙米飯 糙米、白米	樹子蒸魚 樹子 魚片	螞蟻上樹 豬肉 冬粉 紅蘿蔔	履歷蔬菜	豆腐蛋花湯 豆腐 雞蛋	水果
18	一	雜糧飯 五穀、白米	雞肉筑前煮 雞肉 時蔬	吻仔魚炒蛋 吻仔魚 雞蛋	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯 大黃瓜 貢丸	
19	二	燕麥飯 燕麥、白米	馬鈴薯燉肉 豬肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔 蒟蒻	雙色花椰 花椰菜 青花菜	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 蘿蔔 豆腐 雞蛋	水果
20	三	麵條	什錦炒麵 豬肉 時蔬	菜脯蛋 蘿蔔乾 雞蛋	履歷蔬菜	檸檬愛玉 檸檬 愛玉	
21	四	白飯 白米	菇菇雞炊飯 雞肉 紅蘿蔔 毛豆 香菇 玉米	涼拌豆芽 豆芽菜	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米 牛奶	鮮乳
22	五	糙米飯 糙米、白米	梅干扣肉 梅干菜 豬肉	三色杏鮑菇 杏鮑菇 紅蘿蔔 小黃瓜	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑 冬瓜	水果
25	一	雜糧飯 五穀、白米	京醬肉絲 豬肉 豆干 紅蘿蔔	悶燒大黃瓜 大黃瓜 木耳 紅蘿蔔	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜 排骨	
26	二	燕麥飯 燕麥、白米	香菇燒雞 香菇 雞肉	銀芽拌豆包 豆包 綠豆芽 紅蘿蔔	履歷蔬菜	海帶豆芽湯 海帶芽 豆芽	水果
27	三	米粉	台式炒米粉 豬肉 香菇 高麗菜 紅蘿蔔 米粉	高湯蒸蛋 柴魚高湯 雞蛋	履歷蔬菜	蕃茄豆包湯 番茄 豆包	
28	四	小米飯 小米、白米	照燒油豆腐 香菇 蘿蔔 油豆腐	三色蔬菜蛋 紅蘿蔔 玉米 毛豆 雞蛋	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍	履歷豆漿
29	五	糙米飯 糙米、白米	香酥魚排 魚肉	絲瓜燴豆腐 絲瓜 豆腐	履歷蔬菜	海帶芽豆腐湯 海帶芽 豆腐	水果