

新園國中115年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油脂與堅果種子/份	熱量/kcal	
5月1日	五	勞動節放假													
5月4日	一	白米飯	瓜仔肉燥	玉米炒蛋	有機蔬菜	油腐粉絲湯	鮮奶	5.5	3.2	1.3		1.0	2.5	890	
5月5日	二	糙米飯	炸泰式魚丁	豆皮白菜滷	季節時蔬	海芽蛋花湯		6	2.5	1.8			3.0	788	
5月6日	三	蔬菜豬肉湯麵		鮮肉包*1		麵料	水果	6	2.5	1.4	1		3.0	838	
5月7日	四	燕麥飯	蔥爆豬柳	塔香干丁	有機蔬菜	八寶甜湯	國中會考粽子	6	3.3	1.5			2.5	818	
5月8日	五	麥片飯	奶香蘑菇燉雞	雙花炒鮮魷	季節時蔬	豆薯雞湯	水果	6	3.0	1.7	1		3.0	883	
5月11日	一	白米飯	銀蔔燒肉片	絞肉冬粉	有機蔬菜	玉米豆腐湯		5.5	2.6	1.5			3.0	753	
5月12日	二	糙米飯	椒鹽雞塊*1	古早味控菜	季節時蔬	紫菜小魚湯		5.5	2.5	1.8			3.0	753	
5月13日	三	鮮蔬瘦肉粥		刈包*1		粥料	水果	5.5	2.5	1.3	1		2.5	778	
5月14日	四	紫米飯	糖醋排骨	鐵板炒豆芽	有機蔬菜	味噌豆枝湯		5.5	2.5	1.4			3.0	743	
5月15日	五	蕎麥飯	鮮蔬鹽水雞	塔香海根干片	季節時蔬	酸辣湯	水果/豆漿	6	2.9	1.7	1		2.5	853	
5月18日	一	白米飯	義式白醬豬肉	青花炒肉絲	有機蔬菜	味噌蛋花湯	鮮奶	6	2.6	1.9		1.0	3.0	918	
5月19日	二	糙米飯	蔥燒雞	香菇蒸蛋	季節時蔬	關東煮		6	3.0	1.4			3.0	815	
5月20日	三	什錦滷飯		醬燒大排*1		麵料	水果	6.3	2.5	1.3	1		2.5	834	
5月21日	四	芝麻飯	咖哩肉丁	絲瓜炒寬粉	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.5	2.5	2.0			3.0	758	
5月22日	五	五穀飯	滷雞翅*1	番茄燴豆腐	季節時蔬	蒲瓜豆皮湯	水果	5.5	2.5	1.3	1		2.5	778	
5月25日	一	白米飯	花生麵筋肉燥	豆芽炒豆包	有機蔬菜	海結金菇湯		5.5	2.6	1.7			3.0	758	
5月26日	二	糙米飯	三杯雞	鮭魚玉米蛋	季節時蔬	蘿蔔雞湯		5.5	3.9	1.7			3.0	855	
5月27日	三	古早味肉燥米粉		水煮蛋*1		黃瓜龍骨湯	水果	5.5	2.5	1.3	1		3.0	800	
5月28日	四	胚芽飯	藥膳雞	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯		5.5	2.5	1.6			3.0	748	
5月29日	五	小米飯	香酥雞翅*1	奶香培根燴白菜	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.5	2.5	1.7	1		2.5	788	

營養師：李偵伊

午餐秘書：

主任：

校長：

本校午餐一律供應國產豬肉食材

*本午餐含有麩質之穀物、大豆、蛋、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用