

勝利國小113年5月營養午餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師：陳昱卿

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果
5/1	三	白飯	香菇油飯 麵輪30+胡蘿蔔10+玉米粒10+乾香菇10	香滷豆干*2 豆干*2	菇香小白菜 小白菜80+香菇絲	黃瓜貢丸湯 黃瓜40+貢丸10+芹菜	
5/2	四	五穀飯	蔥爆鹹豬肉 豬柳70+洋蔥50+青蔥	日式關東煮 白蘿蔔50+油豆腐10+胡蘿蔔10+海帶結5	醬香空心菜 空心菜80+蒜末	羅宋湯 馬鈴薯30+洋蔥10+豬肉絲+蕃茄丁	香蕉
5/3	五	白飯	冰糖滷雞排*1 雞排*1+青蔥+老薑	◆玉米炒蛋 洗選蛋40+玉米粒30+胡蘿蔔10	脆炒大白菜 大白菜80+蒜末	百香雙Q甜湯 粉圓20+粉條20+百香果汁	
5/6	一	白飯	醬燒豬排*1 豬排*1	◆蛋酥白菜 大白菜70+洗選蛋5+蟹味棒+木耳絲+胡蘿蔔	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽+青蔥	豆漿
5/7	二	小米飯	醬香豆腐蒸魚 魚丁80+豆腐40+青蔥+薑絲	黃瓜魚板 大黃瓜80+魚板+木耳絲	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+熟白芝麻	榨菜肉絲湯 榨菜30+豬肉絲10+青蔥	葡萄
5/8	三	★	茄汁義大利螺旋麵 螺旋麵+豆包40+三色豆20+蕃茄丁	◆香菇蒸蛋 洗選蛋60+乾香菇	木耳青江菜 青江菜80+木耳絲	綠豆銀耳湯 綠豆12+白木耳5	
5/9	四	胚芽飯	糖醋雞丁 雞骨腿丁100+馬鈴薯30+青椒+甜椒+胡蘿蔔	甜不辣炒高麗菜 高麗菜70+黑輪條10+胡蘿蔔	金菇萵苣 萵苣80+金針菇	冬瓜排骨湯 冬瓜30+龍骨10+胡蘿蔔	柑橘
5/10	五	白飯	瓜仔肉燥 豬絞肉70+白蘿蔔50+瓜仔罐頭	**五行豆包 豆皮50+小黃瓜10+胡蘿蔔10+黃豆芽10+木耳絲	紅絲花椰菜 青花菜80+胡蘿蔔	蘑菇濃湯 馬鈴薯30+洋蔥10+蘑菇8	
5/13	一	白飯	日式豬排*1 日式豬排*1	彩椒燒油腐 油豆腐50+洋蔥20+彩椒20+胡蘿蔔+青蔥	黑芝麻尼龍白菜 尼龍白菜80+黑芝麻	鮮蔬粉絲湯 高麗菜30+冬粉+胡蘿蔔+木耳絲	優酪乳
5/14	二	薏仁飯	三杯雞 雞骨腿丁100+馬鈴薯30+九層塔+老薑片+蒜仁	白菜滷 大白菜80+豆皮+豬肉絲+木耳絲+胡蘿蔔	菇香青江菜 青江菜80+香菇絲	黃瓜排骨湯 大黃瓜30+龍骨10+枸杞	蘋果
5/15	三	白飯	香菇鮮筍湯飯 桶筍絲30+豆包絲20+高麗菜30+香菇絲	◆滷蛋*1 去殼白煮蛋*1	枸杞空心菜 空心菜80+枸杞		
5/16	四	糙米飯	海苔炸魚丁 魚丁80+薯條40+海苔粉	混炒四色 馬鈴薯30+三色豆30+豬絞肉20	有機蔬菜 有機蔬菜80+蒜末	◆海芽鮮蔬蛋花湯 豆腐20+洗選蛋15+海帶芽+金針菇+胡蘿蔔	香蕉
5/17	五	白飯	壽喜燒肉片 豬肉片70+洋蔥50+胡蘿蔔+熟白芝麻	白玉炒三絲 白蘿蔔50+小黃瓜20+豬肉絲10+胡蘿蔔	紅絲大白菜 大白菜80+胡蘿蔔	仙草西米露 仙草40+西谷米8	
5/20	一	白飯	香滷雞腿*1 雞腿*1	**榨菜毛豆炒豆干 豆干丁60+毛豆仁10+榨菜10+胡蘿蔔	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+熟白芝麻	◆紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜+青蔥	鮮奶
5/21	二	紫米飯	薑汁燒肉 豬肉片70+洋蔥50+老薑+熟白芝麻	螞蟻上樹 冬粉8+豬絞肉20+高麗菜30+木耳絲+胡蘿蔔	雲耳小白菜 小白菜80+木耳絲	冬瓜魚丸湯 冬瓜30+魚丸10+枸杞	小蕃茄
5/22	三	★	肉骨茶湯麵 細白油麵+凍豆腐50+白蘿蔔40+胡蘿蔔10+香菇絲	◆鴻喜蕃茄炒蛋 洗選蛋40+洋蔥30+鴻喜菇10+蕃茄丁+青蔥	蒜香萵苣 萵苣80+蒜末		
5/23	四	燕麥飯	豆乳雞 雞骨腿丁100+薯條40	大瓜總匯 大黃瓜80+貢丸片5+胡蘿蔔+木耳絲	紅絲高麗菜 高麗菜80+胡蘿蔔	大滷湯 大白菜30+筍絲+肉絲+香菇絲+青蔥	百香果
5/24	五	白飯	豉汁肉丁 豬肉丁70+白蘿蔔40+紅蘿蔔10	田園時蔬豆腐 豆腐70+青花菜+胡蘿蔔+秀珍菇	菇香油菜 油菜80+香菇絲	紅豆雙Q甜湯 紅豆10+芋圓20+地瓜圓20	
5/27	一	白飯	無骨香雞排*1 無骨香雞排*1	鐵板豆腐 豆腐60+高麗菜20+胡蘿蔔+木耳絲	金菇大白菜 大白菜80+金針菇	玉米濃湯 玉米粒30+洋蔥10+胡蘿蔔	蔬果汁
5/28	二	麥片飯	洋芋燉肉 豬肉丁70+馬鈴薯50+胡蘿蔔	塔香海帶根 海帶根80+胡蘿蔔+九層塔	紅絲青江菜 青江菜80+胡蘿蔔	當歸排骨湯 冬瓜30+龍骨10+香菇絲+胡蘿蔔+紅棗	柑橘
5/29	三	★	鍋燒烏龍湯麵 烏龍麵+豆腐40+高麗菜30+胡蘿蔔+香菇絲+玉米粒	◆胡蘿蔔炒蛋 洗選蛋30+胡蘿蔔50+青蔥	蠔油空心菜 空心菜80+蒜末		
5/30	四	五穀飯	紫蘇梅雞 雞骨腿丁120+紫蘇梅醬+紫蘇梅	筍香三絲 桶筍絲60+豬肉絲20+胡蘿蔔+木耳絲	菇香高麗菜 高麗菜80+香菇絲	鮮菇如意湯 凍豆腐30+鮑魚菇10+蕃茄	蘋果
5/31	五	白飯	泰式檸檬豬柳 豬柳70+洋蔥50+九層塔+蕃茄+檸檬汁	銀芽肉絲 豆芽菜60+豬肉絲20+胡蘿蔔	蒜香尼龍白菜 尼龍白菜80+蒜末	和風茶壺湯 骨腿丁20+白蘿蔔20+魚板+西洋芹	

蔬食日加菜：5/22布丁

六年級加菜：5/30滷蛋*1

※配合政府政策，副食三短期葉菜類需使用產銷履歷，但因供貨商未可在開會(提前一個月)確認品項，故以「當季蔬菜」為名，但保證『當季蔬菜當週不重複』，每日可於『校園食材登錄平臺』查詢當天菜色內容。