

5月份營養午餐食譜【日新便當製】

民和國小 服務專線：(08)7372607

請給我們一句良性建議，我們竭誠為您服務及改進!謝謝!

日期	星期	主食	主菜	副食			熱量
5/4	一	白米飯	冰糖滷肉(滷)	五彩繽紛(炒)	季節青菜	枸杞鮮菇湯	713
5/5	二	小米飯	香滷雞排(滷)	紅蔘炒蛋(炒)	季節青菜	銀蘿排骨湯	當季水果 760
5/6	三	拉麵	豚骨拉麵	黑糖饅頭(蒸)	季節青菜	豆漿	700
5/7	四	白米飯	蒜香魚丁(炸)	扁魚白菜(燴)	季節青菜	榨菜肉絲湯	730
5/8	五	胚芽米飯	咖哩肉塊煮)	爆炒雞柳(爆炒)	有機蔬菜	薏仁紫米甜湯	703
5/11	一	白米飯	洋蔥豬柳(爆炒)	客家小炒(炒)	季節青菜	香菇雞湯	713
5/12	二	薏仁飯	蠔油腿排(滷)	肉羹(羹)	季節青菜	豆薯蛋花湯	當季水果 773
5/13	三	白米飯	古早味肉燥飯(煮)	銀芽肉絲(炒)	季節青菜	海結大骨湯	703
5/14	四	白米飯	醬爆雞丁(炒)	鯉魚蒸蛋(蒸)	季節青菜	鍋燒什錦湯	703
5/15	五	麥片飯	打拋肉(煮)	四季豆炒豆包(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯	718
5/18	一	白米飯	五香雞腿(煮)	鐵板肉絲(炒)	季節青菜	南瓜濃湯	698
5/19	二	小米飯	蒜泥白肉(煮)	蕃茄滑蛋(滑炒)	季節青菜	菜頭大骨湯	當季水果 765
5/20	三	白米飯	酸辣湯飯	冰心地瓜(烤)	季節青菜	牛奶	733
5/21	四	白米飯	紅蔘燒肉(燒)	壽喜燒(煮)	季節青菜	豆薯雞湯	703
5/22	五	胚芽米飯	塔香雞丁(炒)	時蔬粉絲(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬粉圓	718
5/25	一	白米飯	卡拉雞翅(炸)	香炒年糕(炒)	季節青菜	日式柴魚味噌湯	713
5/26	二	五穀飯	銀蘿燉肉(燉)	黃金炒蛋(炒)	季節青菜	黃瓜肉片湯	當季水果 758
5/27	三	白米飯	肉絲炒飯(炒)	芝麻包(蒸)	季節青菜	四神湯	720
5/28	四	白米飯	泡菜肉片(炒)	蔥燒豆腐(燒)	季節青菜	大黃瓜雞湯	703
5/29	五	麥片飯	咖哩雞(煮)	雙花肉絲(炒)	有機蔬菜	油腐小魚味噌湯	700

※每日供應三菜一湯，若遇特殊情形(如颱風天、缺貨、停水【電】)請校方午秘委員允許廠商更改菜單，謝謝!

※每週供應1次水果 ※每週供應1次有機蔬菜 ※每月供應1次乳品 ※每月供應1次豆漿

本菜單部分食材含有衛福部公告過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，適合對其過敏體質者用