

114年5月份午餐〈素〉菜單															
日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果	主食 (份)	豆魚肉蛋 類(份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
							鮮奶 豆漿								
5/1	四	素包(高麗菜包及紅豆包各1)蒸+起士無蛋蛋糕+活力五穀雜糧粽(蒸)+桂圓紅豆湯圓(煮/桂圓、紅豆、湯圓、二砂)						8.4	0.3	0.2	5.0			838	包高中
5/2	五	糙米飯	脆皮素春捲(炸)	麻婆豆腐(煮)	美味時蔬	鮮菇湯(煮)		2.5	2.5	1.6	2.5			515	
		白米、糙米	香菇、豆芽菜、香菜、春捲皮	板豆腐、三色丁、木耳		生香菇、金針菇、高麗菜									
5/5	一	麥片飯	紅燒椒麻豆腐(煮)	芹菜雙菇(炒)	綜合堅果包	冬瓜山粉圓湯(煮)		2.5	2.5	1.0	3.0			523	
		白米、麥片	凍豆腐、番茄、紅白蘿蔔	芹菜、鴻喜菇、秀針菇		冬瓜塊、山粉圓									
5/6	二	芝麻飯	素沙茶豆干(煮)	開陽蘿蔔絲(炒)	有機時蔬	黃瓜丸子湯(煮)	鮮奶	2.5	2.7	1.7	2.5		1	683	
		白米、黑芝麻	大黑干、素沙茶、大白菜、香菇、胡蘿蔔	蘿蔔、油片絲、香菜		大黃瓜、素丸子									
5/7	三	地瓜飯	茶豆油腐(煮)	螞蟻上樹(炒)	美味時蔬	芹香白玉湯(煮)		3.0	2.5	1.6	2.5			550	
		白米、地瓜	大四角油腐、茶豆、鮮菇	冬粉、高麗菜、素絞肉、木耳		白蘿蔔、芹菜									
5/8	四	西西里番茄麵(煮)		素黃瓜封肉(蒸)	美味時蔬	薑絲冬瓜湯(煮)	水果	3.0	2.6	1.7	2.5	1		620	
		螺旋麵、番茄、三色丁、番茄醬、角螺、毛豆仁、杏鮑菇頭		板豆腐、大黃瓜、枸杞、杏鮑菇		薑絲、冬瓜、枸杞									
5/9	五	小米飯	玉筍炒豆包(炒)	農家小炒(炒)	美味時蔬	玉穗鮮湯(煮)		2.4	2.4	1.8	2.5			506	
		白米、小米	豆包、玉米筍、鴻喜菇	黃干絲、黃豆芽、芹菜		玉米段、蘿蔔、香菜									
5/12	一	五穀飯	堅果醬爆素雞(炒)	青椒炒干片(炒)	有機時蔬	味噌鮮蔬湯(煮)		2.4	2.6	1.8	2.5			521	
		白米、五穀米	素雞、小黃瓜、胡蘿蔔、堅果	青椒、豆干片、胡蘿蔔、木耳		白花菜、豆腐、乾海芽、味噌									
5/13	二	麥片飯	芝麻南瓜烤麩(煮)	小瓜花生乾丁(煮)	美味時蔬	紅豆紫米甜湯(煮)		2.5	2.6	1.5	2.5			520	
		白米、麥片	南瓜、黑芝麻、烤麩	豆干丁、花生、小黃瓜、三色丁		紅豆、紫米、花豆									
5/14	三	紫米飯	藥燉素肉(燉)	宮保白花菜(炒)	美味時蔬	蕃茄豆腐湯(煮)	履歷常溫豆漿	2.4	3.4	1.8	2.5			581	
		白米、紫米	素肉丁、凍豆腐、杏鮑菇、藥膳	白花菜、小黃瓜、油花生、乾辣椒		番茄、豆腐、芹菜									
5/15	四	豆沙包(蒸)		海苔豆包(炸燴)	美味時蔬	麵線糊(煮)		2.6	2.4	1.3	2.5			507	
		豆沙包*1		海苔片、豆包、胡蘿蔔、小黃瓜		麵線、角螺、筍絲、金針菇、木耳									
5/16	五	海苔粉飯	素咖哩(煮)	高麗菜粉絲(炒)	美味時蔬	蘿蔔玉米湯(煮)		2.4	2.5	1.9	2.5			516	
		白米、海苔粉	豆腸、洋芋、茄子、胡蘿蔔、咖哩粉	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉		蘿蔔、玉米									
5/19	一	黑芝麻飯	洋芋油腐(煮)	堅果小黃瓜(炒)	有機時蔬	黃金味噌湯(煮)		2.5	2.5	1.5	2.5			513	
		白米、黑芝麻	小三角油腐、胡蘿蔔、洋芋	堅果、小黃瓜、彩椒		南瓜、乾海芽、味噌									
5/20	二	糙米飯	四喜烤麩(煮)	醬燒豆包(煮)	美味時蔬	鮮蔬湯(煮)		2.6	2.6	1.7	2.5			532	
		白米、糙米	烤麩、玉米筍、秀珍菇、竹筍	豆包、黑干切9丁、高麗菜、胡蘿蔔		高麗菜、涼薯、胡蘿蔔、木耳									
5/21	三	紫米飯	麻油蘭花干(煮)	塔香海根(炒燴)	美味時蔬	珍珠奶茶(煮)		2.8	2.5	1.5	2.5			534	
		白米、紫米	蘭花干、高麗菜、香菇	海根、豆干片、芹菜、胡蘿蔔、九層塔		綠茶包、決明子、粉圓、奶茶									
5/22	四	蔬菜炒麵(白麵+炒料)炒		綜合天婦羅(炸)	美味時蔬	大滷湯(煮)	水果	2.7	2.4	1.7	3	1		607	
		白麵、高麗菜、全素火腿、鮮菇、胡蘿蔔、芹菜		豆包、甜椒、茄子		豆腐、筍絲、金針菇、木耳									
5/23	五	五穀飯	雙青炒豆皮(炒)	鐵板油腐(煮)	美味時蔬	花菜味噌湯(煮)		2.4	2.6	1.6	2.5			516	
		白米、五穀米	鮮豆、青椒、乾辣椒、豆包	小三角油豆腐、胡蘿蔔、綠豆芽		花菜、味噌									
5/26	一	糙米飯	紅燒凍豆腐(紅燒)	素丸子*2(炸)	有機時蔬	玉米濃湯(煮)		3.0	2.0	1.5	3			533	
		白米、糙米	凍豆腐、角螺、杏鮑菇、高麗菜	芋頭丸*2		玉米粒、洋芋、玉米醬									
5/27	二	燕麥飯	宮保素肚(炒)	白菜滷(煮)	美味時蔬	冬瓜海結湯(煮)		2.5	2.4	1.8	2.5			513	
		白米、燕麥	素肚、杏鮑菇、小黃瓜、乾辣椒	大白菜、黑木耳、角螺、胡蘿蔔		冬瓜、海帶結、薑絲									
5/28	三	藜麥飯	沙茶炒豆包(炒)	糖醋麵腸(煮)	美味時蔬	紅棗青木瓜湯(煮)	鮮奶	2.5	2.6	1.8	2.5			528	
		白米、藜麥	豆包、鮮菇、胡蘿蔔、素沙茶	麵腸、鳳梨丁、甜椒、番茄醬		青木瓜、紅棗									
5/29	四	台式炒米粉(細米粉+米粉炒料)炒		香滷豆包(滷)	美味時蔬	紫菜油腐湯(煮)		2.6	2.7	1.7	2.5	1		690	
		細米粉、素火腿、油片絲、芹菜、黑木耳、胡蘿蔔、高麗菜		豆包*1		紫菜、油豆腐、金針菇、胡蘿蔔									
5/30	五	端午節連假													
備註	一.國中學童營養午餐建議總熱量約700~883大卡;(蛋白質25~30克、脂肪19~28克、醣類96~132克)。醣類及蛋白質每公克提供4大卡熱量，脂肪每公克可提供9大卡熱量，營養成分計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異，飯以一平碗計，水果以一標準份計。 二.如遇特殊或不可抗拒之特殊狀況下，可視狀況報請校長核准後，方可變更菜單；不便之處，敬請見諒。 三.過敏原資訊：以上內容含海鮮魚蝦(魚漿製品)、堅果類、奶蛋類、穀物大豆及其製品，如對其過敏請斟酌食用。 四.本菜單使用豬肉、牛肉及其製品，皆為國產在地食材。(目前本校午餐未使用牛肉)														