

108年5/1~5/31顯宮國小午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
5月1日	三	南瓜粥	南瓜肉絲料	清炒蘆筍	肉包		乳品	750
5月2日	四	地瓜飯	雲海日出	清炒油菜	關東煮	西瓜綿魚湯	水果	765
5月3日	五	五穀飯	紅麴咕咾肉	蒜香菜豆	蠔油燴什錦	黃瓜魚丸湯		765
5月6日	一	米飯	冬瓜燒魚	蒜香青江菜	塔香杏鮑菇	海帶芽蛋花湯		757
5月7日	二	米飯	胡椒肉柳	蒜香小松菜	鮮菇炒竹筍	蘿蔔排骨湯	水果	761
5月8日	三	麵包	螞蟻上樹	卡拉雞腿排	蒜香花菜	仙草奶凍		753
5月9日	四	地瓜飯	紅燒排骨	芙蓉炒蛋	開陽白菜	冬瓜下水湯	水果	761
5月10日	五	五穀飯	蒜頭雞	蒜香高麗菜	芹香豆芽	豬血湯		756
5月13日	一	米飯	鐵板豆腐	蒜香莧菜	荷包蛋	三菇鮮湯		756
5月14日	二	米飯	日式豬排	玉菇白菜	檸檬翅腿	金針排骨湯	水果	774
5月15日	三	炒板條	韭菜綠豆芽	秀菇美生菜	香蕉蛋糕	昆布湯	乳品	744
5月16日	四	地瓜飯	蠔菇燒雞	蒜味絲瓜	蛋丸	味噌湯	水果	764
5月17日	五	五穀飯	咖哩肉片	腐乳高麗菜	鮮菇芥藍菜	苦瓜鳳梨雞湯		756
5月20日	一	米飯	椒鹽魚	薑絲尼龍白菜	紅蘿蔔炒蛋	黃瓜草菇湯		756
5月21日	二	米飯	瓜仔雞	蒜香四季豆	烤地瓜	玉米排骨湯	水果	765
5月22日	三	煎餃	滷車輪海帶	豆瓣劍筍		酸辣湯	乳品	749
5月23日	四	地瓜飯	蜜汁香雞排	蒜香茭白筍	鮮菇高麗菜	黑輪米血湯	水果	769
5月24日	五	五穀飯	蒙古燒肉	黃瓜竹輪	蒜香萵苣	玉米濃湯		760
5月27日	一	米飯	筍乾油豆腐	菜脯蛋	鮮菇小黃瓜	海苔味噌湯		765
5月28日	二	米飯	車輪滷肉	蒜香油菜	西芹甜不辣	冬瓜薏仁雞湯	水果	761
5月29日	三	咖哩炒飯	咖哩肉絲炒料	珍珠丸子	蒜香小白菜	海帶芽蛋花湯	乳品	745
5月30日	四	地瓜飯	蜜汁雞腿	芥藍肉絲	紅燒豆腐	翡翠濃湯	水果	774
5月31日	五	五穀飯	彩椒花枝	豆掬高麗菜	豆薯炒蛋	金針排骨湯		757

備註:紅色標註為有機蔬菜