

# 雙城國小自立午餐 114 年 5 月份 菜單

午餐主廚：謝莉莉

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
5/1	四	芝麻飯	腰果菇菇雞	培根炒高麗菜	時令蔬菜	冬瓜金菇湯	水果
5/2	五	蔬食快樂餐 日式炒烏龍 家常素滷味 時令蔬菜 粉圓 冬瓜湯					
5/5	一	胚芽飯	鐵板魚丁	南瓜肉末	時令蔬菜	青菜豆腐湯	
5/6	二	胚芽飯	泰式綠咖哩	紅燒冬瓜	有機蔬菜	牛蒡玉米湯	
5/7	三	特餐 香菇油飯 香Q滷蛋 時令蔬菜 玉米蛋花湯					鮮乳
5/8	四	胚芽飯	義式燉肉	開陽大黃瓜	時令蔬菜	翡翠蛋花湯	水果
5/9	五	蔬食餐 糙米飯	雙菇番茄蛋燴醬	味噌關東煮	時令蔬菜	綠豆脆圓湯	
5/10	六	校慶運動會：麵包餐點					
5/12	一	校慶運動會補假一天					
5/13	二	胚芽飯	五香肉燥	芹香海帶根	有機蔬菜	福菜鴨肉湯	
5/14	三	特餐 金瓜炒米粉 檸檬雞柳*2 時令蔬菜 味噌海芽湯					鮮乳
5/15	四	紅藜飯	三色雞丁	飯掃光	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果
5/16	五	蔬食快樂餐 蔬菜咖哩 雙菇嫩蛋 時令蔬菜 檸檬山粉圓					
5/19	一	糙米飯	蔥油雞	泡菜炒年糕	時令蔬菜	肉骨茶湯	
5/20	二	胚芽飯	芝麻肉醬	蔥燒豆腐	有機蔬菜	竹筍雞湯	
5/21	三	特餐 漢堡 卡啦雞排 時令蔬菜 玉米濃湯					優酪乳
5/22	四	胚芽飯	梅汁排骨	蛋酥絲瓜	時令蔬菜	什錦火鍋湯	水果
5/23	五	蔬食餐 薏苡飯	雙絲炒蛋	泡菜寬粉	時令蔬菜	仙草椰汁西米露	
5/26	一	糙米飯	紅麴燒肉	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	豆皮味噌湯	
5/27	二	胚芽飯	咖哩豬	黃瓜蝦球	有機蔬菜	花枝羹湯	
5/28	三	特餐 沙茶炒泡麵 魷魚丸 時令蔬菜 紅白蘿蔔湯					豆奶
5/29	四	地瓜飯	鹹瓜蒸肉	丸子雙響炮	有機蔬菜	紫菜吻魚羹	
5/30	五	端午節					

- 1.因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容敬請見諒。
- 2.配合農業局補助供應有機蔬菜，部分日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。
- 3.每周供應一次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。
- 4.親愛的師長、小朋友們，若您有適合大量製備的獨家美味私房菜，歡迎提供給午餐秘書老師，謝謝！
- 5.學童午餐建議熱量：一～三年級670大卡，四～六年級770大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考。午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。

本菜單依據教育部公佈之「學校午餐內容及營養基準」來設計

## 午餐營養素建議量

◎主食（全穀根莖類如糙米、玉米粒、地瓜等）

◎低脂乳品類

◎蛋白質（豆製品、魚、肉及蛋類）

◎蔬菜（葉菜、根莖菜類）

◎水果

◎油脂與堅果種子類

◎熱量

## 一至三年級

5份（1 $\frac{1}{4}$ 碗）

每週1份

2份

1.5份（ $\frac{3}{4}$ 碗）

每週2份

2份

670卡

## 四至六年級

5.5份（約1 $\frac{1}{3}$ 碗）

每週1份

2.5份

2份（1碗）

每週2份

2.5份

770卡