

雙城國小自立午餐 115 年 5 月份 菜單

午餐主廚：黃曉娟

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他	
5/1	五	勞動節放假一天						
5/4	一	胚芽飯	花生豬腳	南瓜肉末	時令蔬菜	青菜豆腐湯		
5/5	二	糙米飯	泰式綠咖哩	紅燒冬瓜	有機蔬菜	牛蒡玉米湯		
5/6	三	特餐 肉絲蛋炒飯 香Q滷蛋 時令蔬菜 玉米蛋花湯						鮮乳
5/7	四	胚芽飯	義式燉肉	開陽大黃瓜	時令蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	
5/8	五	蔬食餐 糙米飯	雙菇番茄蛋燴醬	味噌關東煮	時令蔬菜	雙圓甜湯		
5/9	六	校慶運動會：麵包餐點						
5/11	一	校慶運動會補假一天						
5/12	二	胚芽飯	鐵板魚丁	芹香海帶根	有機蔬菜	福菜鴨肉湯		
5/13	三	特餐 金瓜炒米粉 鹹酥雞 時令蔬菜 味噌海芽湯						鮮乳
5/14	四	紅藜飯	三色雞丁	飯掃光	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	水果	
5/15	五	蔬食快樂餐 蔬菜咖哩 雙菇嫩蛋 時令蔬菜 檸檬冬瓜茶						
5/18	一	糙米飯	蔥油雞	泡菜炒年糕	時令蔬菜	肉骨茶湯		
5/19	二	胚芽飯	沙茶雞	蔥燒豆腐	有機蔬菜	竹筍雞湯		
5/20	三	特餐 漢堡 咔啦雞排 時令蔬菜 玉米濃湯						優酪乳
5/21	四	胚芽飯	泡菜薄片	蛋酥絲瓜	時令蔬菜	什錦火鍋湯	水果	
5/22	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		
5/25	一	糙米飯	醬爆雞丁	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	豆皮味噌湯		
5/26	二	胚芽飯	咖哩豬	黃瓜炒菇菇	有機蔬菜	花枝羹湯		
5/27	三	特餐 沙茶炒泡麵 魷魚丸 時令蔬菜 紅白蘿蔔湯						豆奶
5/28	四	地瓜飯	鹹瓜蒸肉	白花椰炒甜椒	有機蔬菜	紫菜吻魚羹	水果	
5/29	五	蔬食快樂餐 日式炒烏龍 家常素滷味 時令蔬菜 仙草蜜						

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)

一至三年級 5份 (1¹/₄碗)

四至六年級 5.5份 (約1¹/₃碗)

◎低脂乳品類

每週1份

每週1份

◎蛋白質 (豆製品、魚、肉及蛋類)

2份

2.5份

◎蔬菜 (葉菜、根莖菜類)

1.5份 (3/4碗)

2份 (1碗)

◎水果

每週2份

每週2份

◎油脂與堅果種子類

2份

2.5份

◎熱量

670卡

770卡