

東莒國小109年 5月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果
5/1	五	芋頭米粉湯		滷味	青菜		蘋果
		粗米粉1包、芋頭0.5k、肉絲0.2k、木耳、紅蘿蔔		滷蛋14顆、甜不辣15片	空心菜2k		蘋果4顆
5/4	一	白飯	糖醋里肌	豆干炒肉絲	青菜	玉米濃湯	
		白米	豬里肌片1k、青紅黃椒1k	豆干、肉絲0.2k、洋蔥	豆芽菜2k	玉米1罐、蛋5顆	
5/5	二	糙米飯	炸雞腿	麻婆豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	
		白米、糙米	棒棒腿14支	豆腐7塊、豬絞肉0.2k、蔥花	青江菜2k	蛋5顆、紫菜	
5/6	三	沙茶什錦炒麵		荷包蛋	青菜	貢丸玉米湯	蘋果
		油麵3包、肉絲0.3k、木耳、紅蘿蔔、洋蔥		蛋14顆	高麗菜2k	貢丸0.3k、玉米0.6k	蘋果4顆
5/7	四	紫米飯	白切肉	洋蔥炒蛋	青菜	排骨玉米湯	
		白米、紫米	三層肉1k、沾醬	洋蔥0.6k、蛋15顆、蔥花	菠菜3k	排骨0.2k、玉米0.6k	
5/8	五	春季郊遊					
5/11	一	白飯	三杯雞腿	皮蛋豆腐	青菜	薑絲冬瓜湯	
		白米	棒棒腿14支、九層塔	皮蛋7顆、豆腐7塊(每人各半)	大白菜2k、香菇	冬瓜0.3k、薑絲0.1k	
5/12	二	糙米飯	客家小炒	菜脯炒蛋	青菜	玉米湯	
		白米、糙米	乾魷魚1隻、豬肉絲0.3k、豆干0.3k、青蔥	蛋15顆、菜脯0.1k、蔥花	綠花椰菜2k、紅蘿蔔	玉米0.6k	
5/13	三	酒糟香菇雞腿麵線		荷包蛋	青菜		西瓜
		雞腿14支、香菇14朵、紅糟、麵線0.8k		蛋14顆	小白菜2k		西瓜14片
5/14	四	紫米飯	筍絲滷肉	玉米粒炒蛋	青菜	味噌豆腐湯	
		白米、紫米	五花肉1k、筍絲0.5k	玉米粒1罐、蛋15顆、蔥花	大陸妹2k	豆腐3塊、味噌、蔥花	
5/15	五	漢堡		炸物	青菜	芋頭西米露	西瓜
		肉排8片、荷包蛋8顆、番茄3顆切片		薯條0.5k、雞塊16塊	地瓜葉1.5k	芋頭0.5k、西米露0.2k	西瓜8片
5/18	一	白飯	咖哩雞	涼拌干絲	青菜	青菜蛋花湯	
		白米	雞腿14支、紅蘿蔔0.3、馬鈴薯0.3k、洋蔥0.3k、咖哩	干絲0.5k、芹菜0.2k、紅蘿蔔絲0.1k、木耳絲	空心菜2k	小白菜0.2k、蛋5顆	
5/19	二	糙米飯	瓜仔肉燥	滷菜	青菜	玉米濃湯	
		白米、糙米	豬絞肉0.6k、蔞瓜	海帶、油豆腐	豆芽菜2k	玉米1罐、蛋5顆	
5/20	三	油飯		荷包蛋	青菜	綠豆湯	柳丁
		糯米4斤、乾香菇、豬肉絲0.3k		蛋14顆	青江菜2k	綠豆0.3k、砂糖	柳丁7顆
5/21	四	紫米飯	青椒炒肉絲	紅燒豆腐	青菜	排骨玉米湯	
		白米、紫米	肉絲1k、青椒1k	豆腐7塊、紅蘿蔔、蔥段	高麗菜2k	排骨0.2k、玉米0.6k	
5/22	五	雞蓉玉米粥	油條	洋蔥甜不辣	青菜		柳丁
		雞絞肉0.3k、玉米粒1罐、雞蛋5顆、蔥花	油條2根	甜不辣10片、洋蔥0.3k	菠菜1.5k		柳丁5顆
5/25	一	白飯	照燒烤雞腿	涼拌小黃瓜	青菜	紫菜蛋花湯	
		白米	雞腿14支、醬油、香油、糖、蔥花	涼拌小黃瓜0.5k、紅蘿蔔絲0.2k、薑絲	地瓜葉3k	蛋5顆、紫菜	
5/26	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	絲瓜炒蛋	青菜	玉米濃湯	
		白米、糙米	豬里肌柳1k、洋蔥0.3k、蔥段、黑胡椒粗粒	絲瓜0.6k、雞蛋8顆、薑絲	大白菜2k、乾香菇	玉米1罐、蛋5顆	
5/27	三	餛飩湯麵		涼拌豬耳朵	青菜		芭樂
		餛飩60顆、小白菜0.5k、狗麵1.5k、蔥花		豬耳朵0.6k、蒜苗0.2k、薑絲0.1k、紅蘿蔔絲0.2k	綠花椰菜2k、紅蘿蔔		芭樂4顆
5/28	四	紫米飯	炸雞翅	魚香茄子	青菜	貢丸蛋花湯	
		白米、紫米	雞翅14支	茄子1k、絞肉0.2k、蔥花	小白菜2k	貢丸0.3k、蛋5顆	
5/29	五	什錦炒米粉		紅蘿蔔炒蛋	青菜	青菜蛋花湯	芭樂
		米粉2包、乾香菇、肉絲0.3k、紅蘿蔔絲0.3k、蔥段		紅蘿蔔絲0.5k、蛋15顆	大陸妹2k	小白菜0.2k、雞蛋5顆	芭樂4顆

4生2師不在

4生1師不在

製表人：

午餐秘書：

總務主任：

校長：