

連江縣立介壽國民中小學113年05月營養午餐菜單【本校食材肉品均為國產。無牛肉】

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果點心	備註
5/1	三	南瓜飯 白米22+11、南瓜8+4	香酥豬排 豬排(一人一片)	黃瓜炒肉片 肉片15+9、黃瓜12+6、胡蘿蔔5+2.5、洋葱3+1.5	季節青菜	銀魚蛋花湯 蛋4+2、蚵仔煎3+1.5、雞蛋1.5	豆奶	
5/2	四	燕麥飯 白米24+12、燕麥5+2.5	蜜汁烤雞翅 雞翅(約45KG)(1人1支)、烤肉醬5+3罐	螞蟻上樹 豬絞肉12+3、冬粉7+9、高麗菜8+4、木耳1+0.5、洋葱0.5+0.25	季節青菜	玉米排骨湯 豬骨9+6、玉米段9+9、白蘿蔔5+4、胡蘿蔔3+2	水果	
5/3	五	小米飯 白米24+12、小米5+2.5	洋芋燉肉丁 肉丁27+9、馬鈴薯12+5、胡蘿蔔4+2、洋葱2+1	番茄炒蛋 雞蛋11+8罐、番茄10+5、洋葱0.5+0.3、洋葱3+2、番茄醬1+1罐	季節青菜	什錦火鍋湯 白菜或高麗菜8、火鍋料9	水果	
5/6	一	Q米飯 白米30+15	破布子蒸魚 鯊魚片45+28包、破布子5+3罐、洋葱1	黑胡椒豬柳 豬柳21+15、青彩椒12+6、蒜頭、黑胡椒醬2罐	季節青菜	魚丸湯 魚丸12+6、魚鬆3+1.5、芹菜1+0.5	水果	
5/7	二	紫米飯 白米24+12、紫米5+2.5	糖醋排骨 五花肉骨33、地瓜12、鳳梨罐2.8、洋葱1	茶碗蒸 雞蛋10+8盤、玉米粒2+1、鮮味香蒜2+1、魚板(1+1)、醬油(1+1)	季節青菜	榨菜肉絲湯 榨菜罐6、大白菜絲8、肉絲6、金針菇2	水果	
5/8	三	香菇玉米粥 白米12+6、雞蛋4+2、乾香菇0.3+0.15、玉米粒6+3、胡蘿蔔3+1.5	什錦滷味(素) 白蘿蔔12、豆干9、玉米15、海帶4	炸薯餅 冷凍馬鈴薯餅(1-3年級一人一片,4年級以上1人2片)	季節青菜	大芝麻包 冷凍芝麻包(原則1人1個,約28-32KG)	豆奶	初一
5/9	四	五穀飯 白米24+12、五穀米5+2.5	鹽酥魚塊 鱸魚片45+28、酥炸粉3+2	麻婆豆腐 豆腐(70+38盒)、豬絞肉3+6、洋葱0.5+0.25、三色豆4+2	季節青菜	肉羹湯 小肉羹9+3、乾香菇0.3+0.15、大白菜10+5、筍絲3+1.5、胡蘿蔔1+1、雞蛋2+1	水果	
5/10	五	小米飯 白米24+12、小米5+2.5	洋蔥蒜香里肌 里肌肉條24+15、洋葱5+2.5、胡蘿蔔2+1、青椒10+3、黑胡椒醬1+1罐	西洋芹炒甜不辣 甜不辣23、西洋芹10、大辣椒0.1	季節青菜	竹筍豚骨湯 竹筍9、胡蘿蔔2、雞骨15	水果	
5/13	一	芝麻飯 白米24+12、黑芝麻5+2.5	薑汁燒肉 豬五花肉燻肉片33、洋葱7、白芝麻0.5	蛤蠣蒸蛋 雞蛋12+8盤、蛤蠣15+5	季節青菜	關東煮 白蘿蔔6、玉米段10、油豆腐6、竹筍6、貢丸6	水果	
5/14	二	燕麥飯 白米24+12、燕麥5+2.5	三杯雞 雞胸肉36+15、香菇罐頭9+4.5、洋葱1+0.5、老薑3	客家小炒 豬肉條21、乾魷魚0.6、蝦米0.6、蒜苗2、豆干12、芹菜1.5、乾香菇0.2	季節青菜	玉米濃湯 洋蔥2+1、雞蛋2+1盤、胡蘿蔔1+1、玉米粒罐頭4+2、玉米醬罐頭6+3、馬鈴薯5+2.5、奶油0.45(約1磅)	水果	
5/15	三	南瓜飯 白米22+11、南瓜8+4	鹹酥雞 冷凍雞胸肉45	竹筍炒肉絲 竹筍10、肉絲30、胡蘿蔔2	季節青菜	冬瓜蛤蠣湯 冬瓜20、蛤蠣10、薑2	豆奶	
5/16	四	地瓜飯 白米22+11、地瓜8+4	回鍋肉片 五花肉18、豆干12、高麗菜12、胡蘿蔔2	三色豆炒雞丁 雞胸肉30、三色豆、蒜1	季節青菜	翡翠豆腐羹 鮮果1.2+0.5、豆腐20+12盒、荀蕨2.6+1.3、肉絲6+3、胡蘿蔔2+1	水果	
5/17	五	Q米飯 白米30+15	鹹酥鯖魚 鯖魚30、胡蘿蔔0.6、檸檬2	肉絲炒海草 豬肉條18+9、豆芽菜8+4、乾海草1+0.5	季節青菜	沙茶魷魚羹湯 大白菜9、魷魚羹9、木耳1、胡蘿蔔1、沙茶醬3、雞蛋4	水果	
5/20	一	小米飯 白米24+12、小米5+2.5	蒜泥白肉 五花肉42+18、蒜頭1	糖醋魚條 魚塊30、地瓜10、洋葱2、番茄醬3、鳳梨罐頭3、蒜頭1	季節青菜	香菇雞湯 乾香菇0.3+0.15、雞骨腿18+12	水果	
5/21	二	蕎麥飯 白米24+12、蕎麥5+2.5	冰糖燉肉 豬肉丁30、馬鈴薯15、胡蘿蔔3、冰糖3、洋葱1	吻仔魚炒蛋 雞蛋12+8盤、吻仔魚3.6+1.8、洋葱1+0.5	季節青菜	鯤飽湯 鯤飽(35+22盒)、芹菜0.5+0.5	水果	
5/22	三	蔬食炒飯 白米22+11、三色豆4+2、雞蛋4+2、素火腿3+2、九層塔0.6	茄汁豆包 生豆包22、胡蘿蔔2、木耳1.2、番茄醬3	三杯鮮菇 杏鮑菇15、玉米筍9、金針菇6、胡蘿蔔2、九層塔	季節青菜	紅豆圓仔湯 紅豆9+9、地瓜圓3+3、芋圓3+9、二砂	豆奶	十五
5/23	四	Q米飯 白米30+15	蒜香豬五花 五花肉30+15、豆干12+6、蒜苗3+1.5	紅燒獅子頭 獅子頭24(2顆)+9(1顆)、胡蘿蔔3+1、大白菜10+5、油蔥酥0.6	季節青菜	紫菜豆腐蛋花湯 紫菜0.3、豆腐6(20盒)、蛋4、蔥0.4	水果	
5/24	五	五穀飯 白米24+12、五穀米5+2.5	炸腐乳雞 雞胸肉45+18、甜酒釀0.6	肉末海帶絲 豬絞肉18+6、海帶絲8+4、胡蘿蔔4+2	季節青菜	海帶排骨湯 海帶結6+3、排骨丁9+6	水果	
5/27	一	芝麻飯 白米24+12、黑芝麻5+2.5	香酥雞排 雞排44(1人1塊)	白菜肉羹 大白菜12+6、肉羹15+6、金針菇4+2、胡蘿蔔4+2	季節青菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔11+5.5、貢丸9+6	水果	
5/28	二	燕麥飯 白米24+12、燕麥5+2.5	粉蒸排骨 排骨36+15、蒸肉粉3+2包	魚香茄子 豬絞肉9+3、茄子28+14、洋葱0.5+0.25	季節青菜	味噌海芽湯 味噌3+1.5、海帶芽0.3+0.15、嫩豆腐(20+12)、紫菜0.15+1包	水果	
5/29	三	小米飯 白米24+12、小米5+2.5	洋芋燒雞 雞胸肉33+15、馬鈴薯10+5、胡蘿蔔3+1.5、洋葱2+1	玉米炒蛋 雞蛋2+1、玉米粒8、胡蘿蔔2、洋葱0.3	季節青菜	酸辣湯 嫩豆腐20+12盒、蛋2+1盤、木耳2+1、金針菇2+1、肉絲6+3、豬血6+4、胡蘿蔔1+1、鹿角菜3+1.5	豆奶	
5/30	四	Q米飯 白米30+15	飄香滷肉 五花肉30、三角油豆腐10、豆干6	鹹酥秋刀魚 大秋刀魚一人半條、胡椒鹽0.6、檸檬2	季節青菜	青木瓜龍骨湯 青木瓜16+8、龍骨12+6	水果	
5/31	五	飄香油飯 糯米、豬肉條、乾香菇、油蔥酥、黑麻油一瓶、乾蝦米、胡蘿蔔	滷雞腿 雞腿1人1支	什錦滷味 玉米12+6、豆干6+3、白蘿蔔12+9、海帶絲4+2、黑糖9+3	季節青菜	麻油雞湯 雞腿肉18+12、老薑、麻油、約化、紅蔥	水果	

製表人：

林于惟

各部主任：

游陳祖武

小郭陳崇文

郭中郭陳建輝

郭中郭陳建輝

校長：

郭中郭陳建輝

郭中郭陳建輝