

本月炸物(黃色):5次、加工品(綠色):7次、勾芡類(藍色):3次

~ 端午節補休一天 ~



# 好鮮營養午餐

楊明國中

114年5月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3章豆切	全雞腿(份)	正雞肉(份)	蔬菜(份)	油豆腐(份)	雞蛋(大)	三章豆切
5/1	四	香Q白飯	鐵板豬柳 豬肉, 洋葱/燒	鮮炒時瓜 佛手瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	彩椒炒豆干片 豆干片, 甜椒/炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.6	1	2.2	2.4	50	V	
5/2	五	紫米飯	沙茶雞丁 雞肉, 洋葱/燒	海鮮花枝卷 花枝卷/炸	白菜年糕 大白菜, 年糕, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	摩摩喳喳 地瓜, 芋頭, 西谷米, 珍珠	6.7	2.5	2.4	2.7	878	V	
5/5	一	香Q白飯	蒜泥白肉 豬肉, 豆芽, 韭菜/煮	綜合滷味 油豆腐, 海帶結, 杏鮑菇/滷	咖哩洋芋 洋芋, 絞肉, 洋葱, 紅蘿蔔/燉	廣銷履歷蔬菜	羅宋湯 大白菜, 番茄, 洋葱	6.4	2.5	2.2	2.5	501	V	
5/6	二	紅藜米飯	筍香燻雞 雞肉, 竹筍/燻	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋葱/炒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.8	1	2	2	886	V	
5/7	三	香Q白飯	梅干扣肉 豬肉, 梅干菜, 麵筋/滷	脆炒薯絲 洋芋, 肉絲, 紅蘿蔔/炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔, 木耳/煮	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.4	2.6	2.2	2.6	815	V	
5/8	四	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁, 洋葱/燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉/燒	蘿蔔煮 白蘿蔔, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 絞肉, 香菇, 芹菜	6.6	1	2.2	2.4	850	V	
5/9	五	肉燥乾麵	香酥豬排 豬排/炸	海山醬黑輪 黑輪/煮	蒜香花椰 花椰, 紅蘿蔔, 木耳/煮	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	6.7	2.5	2.4	2.7	878	V	
5/12	一	黃金小米飯	韓式豬肉 豬肉, 泡菜/炒	鮮菇燒豆腐 豆腐, 香菇, 甜椒/燒	鮮筍炒肉絲 竹筍, 肉絲, 紅蘿蔔/煮	廣銷履歷蔬菜	風味海芽湯 海帶芽, 肉絲	6.4	2.5	2.2	2.5	801	V	
5/13	二	香Q白飯	五香滷腿排 腿排/滷	瓜仔肉 冬瓜, 絞肉, 絞瓜/煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片	6.8	1	2	2	886	V	
5/14	三	麥片飯	蘑菇豬柳 豬肉, 洋葱, 蘑菇/燒	臘東煮 白蘿蔔, 玉米塊, 油豆腐/煮	巴比Q甜條 甜不辣, 四季豆/炒	季節蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉	6.8	2.4	2.2	2.8	877	V	
5/15	四	糙米飯	椒麻雞 雞肉, 洋葱/燒	什錦蔬菜 小黃瓜, 杏鮑菇, 玉米筍, 紅蘿蔔/炒	芝麻海根 海帶根, 肉絲, 芝麻/煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	6.4	1	2	2.6	840	V	
5/16	五	炒米粉	香酥魚排 虱目魚排/炸	麻油時蔬 高麗菜, 肉片, 米血/煮	芹香小炒 豆干片, 肉絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓	6.4	2.5	2.2	2.6	808	V	
5/19	一	芝麻飯	泰式綠咖哩雞 雞肉, 筍片, 杏鮑菇, 九層塔/煮	洋芋燒杏鮑菇 洋芋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/燒	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳/煮	廣銷履歷蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
5/20	二	香Q白飯	黑胡椒豬排 豬排/燒	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉/煮	絲瓜粉絲 絲瓜, 冬粉, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 大白菜, 金針菇, 鴻喜菇	6.4	1	2	2.6	840	V	
5/21	三	香鬆飯	辣子雞丁 雞肉, 時蔬/炒	腰果豆干 豆干, 腰果/燒	銀芽肉絲 豆芽, 肉絲, 韭菜, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 排骨	6.8	2.5	2	2.8	840	V	
5/22	四	薏仁飯	米蘭燻肉 豬肉, 洋芋, 番茄/燻	芹香干絲 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	鮮菇花椰 花椰菜, 香菇/煮	有機蔬菜	脆薯蛋花湯 豆腐, 雞蛋	6.6	2.6	2	2.8	877	V	
5/23	五	胚芽紅藜飯	山藥時蔬 山藥, 肉片, 香菇, 玉米筍/煮	蒸蛋 雞蛋/蒸	蘿蔔滷 白蘿蔔, 海帶, 麵筋/滷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	0.5	2.6	2.2	2.6	402	V	
5/26	一	黃金小米飯	檸香雞翅 雞翅/燒	泰式打拋肉 豆干丁, 絞肉, 四季豆, 番茄, 九層塔/煮	菌菇炒鮮筍 竹筍, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	廣銷履歷蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔, 雞肉, 香菇	6.5	2.4	2.4	2.6	887	V	
5/27	二	香Q白飯	蔥爆豬柳 豬肉, 洋葱/燒	韓式雜菜粉絲 冬粉, 豆芽, 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/炒	蘿蔔肉茸 白蘿蔔, 絞肉/煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳	6.4	1	2	2.6	840	V	
5/28	三	紫米飯	瓜仔雞 雞肉, 鴨瓜/煮	時蔬滷味 高麗菜, 百頁豆腐, 杏鮑菇/滷	洋葱炒蛋 雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米粒	6.8	2.5	2	2.8	840	V	
5/29	四	炒麵	海鮮花枝排 花枝排/炸	鮮肉包 包子/蒸	玉筍炒四季豆 四季豆, 玉米筍, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	6.6	2.6	2	2.8	877	V	
5/30	五	端午節連假~												

\*\*\*食材全面使用非基改黃豆、玉米製品 \*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜, 星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」, 產地: 台灣。

\*\*本菜單中含有食品過敏原如大豆、芝麻、花生、雞蛋、奶類、魚類、麩質等, 有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

黃色炸物: 3次/綠色加工: 4次/藍色勾芡: 1次

\*\*3章10豆奶於蔬食日當天供應

營養師: 王愛惠

電話: 03-3701155#16





# 好鮮 營養午餐

楊明國中

114年5月 午餐菜單 (素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	3餐 豆奶	全粒 麵粉 (份)	五穀 類 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)	備 註
5/1	四	黃金小米飯	豉汁花干 蘭花干, 小黃瓜, 豆豉/燒	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	麵腸燒杏鮑菇 麵腸, 杏鮑菇, 四季豆/燒	有機 蔬菜	紫菜素蛋花湯 紫菜, 豆包		6.6	1	2.2	2.4	850	V
5/2	五	香Q白飯	筍乾油豆腐 油豆腐, 筍乾/燒	白菜年糕 大白菜, 年糕, 素絞肉, 紅蘿蔔/煮	塔香海茸 海茸, 玉米粒, 九層塔/煮	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		6.7	2.5	2.4	2.7	878	V
5/5	一	麥片飯	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 香菇, 三色丁/蒸	蜜燒豆腸 豆腸, 地瓜, 白芝麻/燒	醬燒冬瓜 冬瓜, 碎干丁/燒	季節 蔬菜	羅宋湯 大白菜, 番茄		6.4	2.5	2.2	2.5	807	V
5/6	二	紅藜米飯	四季豆炒素甜條 四季豆, 素甜條/炒	紅燒素雞 素雞, 豆薯/燒	腰果玉米粒 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔, 腰果/煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		6.8	1	2	2	886	V
5/7	三	招牌炒飯	芝麻黑豆干 黑豆干, 芝麻/燒	時蔬滷味 高麗菜, 凍豆腐, 素肚/油	脆炒花椰 花椰, 紅蘿蔔, 木耳/炒	季節 蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米		6.4	2.6	2.2	2.6	815	V
5/8	四	香Q白飯	香酥雲菜捲 雲菜捲/炸	碎脯炒干丁 碎干丁, 碎雞脯/炒	木耳炒黃瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	絲瓜湯 絲瓜, 豆包		6.6	1	2.2	2.4	850	V
5/9	五	五穀飯	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆/炒	銀芽炒干絲 豆芽, 黃干絲, 芹菜/炒	蘿蔔滷海結 白蘿蔔, 海帶結, 紅蘿蔔/滷	有機 蔬菜	金茸蒲瓜湯 蒲瓜, 金針菇		6.7	2.5	2.4	2.7	878	V
5/12	一	香Q白飯	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔/炒	鮮菇燒豆腐 豆腐, 香菇, 甜椒/燒	山藥時蔬 山藥, 小黃瓜, 玉米筍/煮	季節 蔬菜	風味海芽湯 海帶芽, 豆芽		6.4	2.5	2.2	2.5	807	V
5/13	二	紫米飯	毛豆燒烤麩 烤麩, 紅蘿蔔, 毛豆/燒	白菜滷 大白菜, 蒜苗, 紅蘿蔔/煮	竹筍炒干丁 豆干丁, 竹筍/炒	有機 蔬菜	酸菜素肚湯 酸菜, 素肚		6.8	1	2	2	886	V
5/14	三	麥片飯	脆瓜豆腸 豆腸, 脆瓜/煮	醬燒洋芋 洋芋, 毛豆, 紅蘿蔔/燒	枸杞絲瓜 絲瓜, 金針菇, 枸杞/煮	季節 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		6.8	2.4	2.2	2.8	871	V
5/15	四	素炒麵條	海苔豆腐燒 豆腐/燒	素肉燥茄子 茄子, 碎干丁/燒	冬瓜素丸子 冬瓜, 素丸子, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	玉米豆薯湯 豆薯, 玉米粒		6.4	1	2	2.6	840	V
5/16	五	燕麥飯	甜椒素腰花 素腰花, 甜椒/炒	雪菜豆包 雪裡紅, 豆包/煮	海根美白菇 海帶根, 美白菇, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇		6.4	2.5	2.2	2.6	808	V
5/19	一	芝麻飯	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒/炒	滷味蘭花干 蘭花干, 白蘿蔔, 杏鮑菇, 毛豆/油	鮮炒佛手瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔, 木耳/炒	季節 蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V
5/20	二	香Q白飯	醬燒豆包 豆包, 紅蘿蔔, 木耳/燒	梅干苦瓜 苦瓜, 梅干菜/煮	海帶干絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	蔬菜菇菇湯 大白菜, 金針菇, 鴻喜菇		6.4	1	2	2.6	840	V
5/21	三	芋頭油飯	紅燒獅子頭 素獅子頭, 大白菜/煮	小瓜炒素雞 小黃瓜, 素雞, 紅蘿蔔/炒	香酥地瓜 地瓜條/炸	季節 蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜糖		6.8	2.5	2	2.8	840	V
5/22	四	薏仁飯	滑蛋南瓜 南瓜, 雞蛋, 毛豆/炒	素肉燥四季豆 四季豆, 碎干丁/煮	豆醬桂竹筍 桂竹筍, 酸菜/炒	有機 蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔, 素丸子, 芹菜		6.6	2.6	2	2.8	879	V
5/23	五	胚芽紅藜飯	五香豆干 黑豆干, 素肚/燒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨丁/炒	奶香洋芋 洋芋, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 豆包	豆奶	0.5	2.6	2.2	2.6	402	V
5/26	一	黃金小米飯	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄/炒	芹香干片 豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔/炒	芋香玉米粒 玉米粒, 芋頭/煮	季節 蔬菜	香菇豆薯湯 豆薯, 香菇		6.5	2.4	2.4	2.6	887	V
5/27	二	五穀飯	枸杞蒸南瓜 南瓜, 枸杞, 毛豆/蒸	鮮炒蒲瓜 蒲瓜, 豆包, 紅蘿蔔/炒	雪菜年糕 雪裡紅, 年糕/煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳		6.4	1	2	2.6	840	V
5/28	三	招牌素炒麵	滷油豆腐 三角油豆腐/油	什錦時蔬 小黃瓜, 豆干丁, 杏鮑菇, 紅蘿蔔/炒	素蘿蔔糕 蘿蔔糕/燒	季節 蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.8	2.5	2	2.8	840	V
5/29	四	香Q白飯	茶葉蛋 雞蛋/滷	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜/炒	鮮菇白菜 大白菜, 鴻喜菇, 紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇		6.6	2.6	2	2.8	877	V
5/30	五	端午節連假~												

\*\*\*食材全面使用非基改蕎麥、玉米製品 \*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜, 星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

\*\*本菜單中含有食品過敏原如大豆、芝麻、花生、雞蛋、奶類、魚類、麩質等, 有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。

黃色炸物: 1次/綠色加工: 4次/藍色勾芡: 1次

\*\*3章10豆奶於蔬食日當天供應

營養師: 王愛惠

電話: 03-3701155#16