

屏科實中_國小部 114 年 5 月份午餐月菜單-葷

◆每餐 50 元 ◆學校午餐供應國產豬肉

食材供應廠商:庠懋食品企業社

日 期	星 期	主 食	主 菜	副 菜	青 菜	湯 品	備 品
05 月 01 日	四	小米飯	蘑菇白醬肉片	培根花椰菜	有機青菜	蘿蔔黑輪湯	鮮乳
05 月 02 日	五	紫米飯	豆乳雞丁	番茄炒蛋	炒小白菜	黃瓜湯	
05 月 05 日	一	海苔飯	泡菜油腐	紅蘿蔔炒蛋	沙茶空心菜	栗子雞湯	
05 月 06 日	二	小米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒油菜	蔬菜豆腐湯	
05 月 07 日	三	烏龍麵	和風烏龍麵	蝦皮高麗菜	滷蛋		水果
05 月 08 日	四	十穀飯	南瓜奶焗雞	腰果鮮蔬沙拉	有機青菜	桑葚果飲	優酪乳
05 月 09 日	五	地瓜飯	味噌肉燥	魷仔魚絲瓜	薑絲白菜	海芽豆腐湯	
05 月 12 日	一	香鬆飯	豚肉壽喜燒	玉米四色	蒜香青江菜	蘿蔔排骨湯	
05 月 13 日	二	小米飯	香菇雞	咖哩鳥蛋	炒小白菜	蔬菜湯	
05 月 14 日	三	白米飯	香腸上海菜飯		胡麻青花菜	味噌豆腐湯	水果
05 月 15 日	四	燕麥飯	砂鍋魚丁	蠔油粉絲煲	有機青菜	黃瓜排骨湯	鮮乳
05 月 16 日	五	紫米飯	BBQ 肋排	冬瓜滷	菇菇蚵白菜	紫菜蛋花湯	
05 月 19 日	一	麥片飯	京醬豆干	針菇茶碗蒸	炒青江菜	鳳梨蘿蔔雞湯	
05 月 20 日	二	薏仁飯	香滷燒肉	黃瓜意麵	蒜香油菜	海芽蛋花湯	
05 月 21 日	三	白米飯	茄汁蛋炒飯	涼拌有機小黃瓜		鴨肉羹湯	水果
05 月 22 日	四	紫米飯	東山雞翅	高麗菜封	有機青菜	綠豆薏仁湯	豆漿
05 月 23 日	五	地瓜飯	三杯雞	白菜滷	蒜香空心菜	金針排骨湯	
05 月 26 日	一	芝麻飯	白斬雞	玉米肉末	炒青江菜	鮮筍雞湯	
05 月 27 日	二	十穀飯	咖哩肉燥	椒粒銀芽	薑絲油菜	玉米黑輪湯	
05 月 28 日	三	麵食	中華炒麵	麻將雞絲青花		蘿蔔貢丸湯	水果
05 月 29 日	四	紅藜飯	梅汁排骨	洋蔥炒蛋	有機青菜	酸菜排骨湯	莓果鮮奶優酪/加菜

喝牛奶好處多！

牛奶中富含鈣質，還有優質的蛋白質、醣類、脂肪及維生素A、維生素B2等營養素，針對不同族群都有好處！



生長期的孩子

蛋白質、鈣質是肌肉和骨骼生長的重要原料！



建議優先選擇原味、無額外添加糖的產品
才能健康補鈣、避免攝取過多糖份

YOGURT

可先由小份量開始逐量增加
或是選擇乳糖含量較低的優酪乳、優格等代替

乳糖不耐症患者



如：鮮乳、100%保久乳、100%奶粉、無糖優酪乳、無糖優格

屏科實中國小部關心您