



東興國小營養午餐
109年5月份營養菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	水果	乳品	糖熱量
1	五	糙米飯	咖哩油腐燒 燴/小三角油腐,洋芋,紅仁,咖哩粉	義式炒蛋 炒/雞蛋,玉米粒,毛豆仁,義大利香料	當令時蔬 炒/當令時蔬	芋頭西米露 煮/芋頭,西谷米				4.5 2.0 0.5 2.3 0.0 0.0 581
4	一	芝麻飯	黑椒蔥雞 煮/雞丁,洋蔥,紅仁,黑胡椒粒,蔥	回鍋干片 炒/豆干片,彩椒,豬肉絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜排骨湯 煮/大黃瓜,排骨丁	乳品			4.0 2.3 0.6 2.5 0.0 0.8 700
5	二	麥片飯	椒鹽鯖魚 炸/調理魚排,鯖魚,胡椒鹽	塔香海根 炒/海帶根,豬肉絲,紅仁,九層塔,芹菜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	山藥雞湯 煮/山藥,雞丁	水果			4.2 2.2 0.7 2.8 0.8 0.0 651
6	三	蔬食特餐	肉羹麵線糊 煮/紅麵線,雞蛋,素羹,筍絲,紅仁,木耳絲	蜜汁豆干 滷/中干丁,玉米結,豬血糕	當令時蔬 炒/當令時蔬	芝麻包 蒸/芝麻包				4.8 2.1 0.5 2.5 0.0 0.0 619
7	四	小米飯	竹筍燒肉 燒/豬肉角,排骨丁,筍,蔥	鮮炒黃瓜 炒/大黃瓜,豬肉片,木耳絲	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	紫菜蛋花湯 湯/雞蛋,紫菜,蔥				4.3 2.2 0.8 2.3 0.0 0.0 590
8	五	蕎麥飯	沙茶油腐 炒/小四角油腐,小黃瓜,紅仁,沙茶醬	茶碗蒸 蒸/雞蛋,生香蒜,柴魚粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆紫米湯 煮/紅豆,紫米				4.5 2.4 0.8 2.2 0.0 0.0 614
11	一	白米飯	豆豉蒸魚 蒸/生鮮魚片,黑豆豉	紅燒豆腐 燒/板豆腐,玉米粒,豬絞肉	當令時蔬 炒/當令時蔬	青木瓜雞湯 煮/青木瓜,雞丁				4.2 2.5 0.7 2.3 0.0 0.0 603
12	二	糙米飯	玉米燜雞 燒/雞丁,玉米結,紅仁	瓠瓜鮮燴 燴/瓠瓜,豬肉片,生鮮木耳	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	元氣番茄湯 煮/黃豆芽,番茄,豬肉絲	水果			4.4 2.5 0.9 2.5 0.8 0.0 679
13	三	特餐	黃金炒飯 炒/白米,雞蛋,高麗菜,洋蔥,豬肉絲,三色丁	岩燒里肌豬排 炸/岩燒里肌豬排	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜,排骨丁,枸杞				4.0 2.6 0.8 2.7 0.0 0.0 617
14	四	紫米飯	宮保肉丁 燒/豬肉角,小黃瓜,乾辣椒,花生	冬瓜肉片 炒/冬瓜,豬肉片,紅仁,生香蒜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	海結雞湯 煮/海帶結,雞丁				4.1 2.5 0.8 2.5 0.0 0.0 607
15	五	蕎麥飯	大滷桶 滷/大黑干,百寶結,海帶結,杏鮑菇	番茄炒蛋 炒/番茄,雞蛋,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	山粉圓甜湯 煮/山粉圓,冬瓜磚				4.5 2.4 0.8 2.2 0.0 0.0 614
18	一	白米飯	糖醋魚 蒸/生鮮魚片,洋蔥,三色丁	沙茶寬粉 炒/高麗菜,寬粉,豬肉絲,沙茶醬,芹菜	當令時蔬 炒/當令時蔬	絲瓜蛋花湯 煮/雞蛋,薑絲,絲瓜	乳品			4.3 2.5 0.8 2.0 0.0 0.8 723
19	二	麥片飯	壽喜燒 炒/豬肉片,洋蔥,白芝麻,蔥	紅燒獅子頭 燒/獅子頭,大白菜,紅仁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	鮮筍排骨湯 煮/鮮筍,排骨丁	水果			4.5 2.3 0.8 2.1 0.8 0.0 650
20	三	特餐	義大利肉醬麵 煮/白圓麵,三色丁,番茄,洋蔥,豬絞肉,義大利香料	卡拉蝴蝶腿 炸/卡拉蝴蝶腿	當令時蔬 炒/當令時蔬	蒲瓜肉片湯 煮/蒲瓜,紅仁,豬肉片				4.2 2.2 0.7 2.8 0.0 0.0 603
21	四	燕麥飯	鹽水雞肉 炒/雞丁,紅仁,中干丁	香菇肉燥 燒/碎干丁,豬絞肉,生香蒜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	芽菜肉絲湯 煮/黃豆芽,豬肉絲,雞蛋				4.6 2.1 0.6 2.4 0.0 0.0 603
22	五	蕎麥飯	五更腸旺 燒/凍豆腐,麵腸,酸菜心,乾辣椒	蟹棒蒸蛋 蒸/雞蛋,蟹棒	當令青菜 炒/當令時蔬	地瓜綠豆湯 煮/地瓜,綠豆				4.5 2.2 0.5 2.4 0.0 0.0 601
25	一	白米飯	醬爆豬柳 燒/豬柳,彩椒,洋蔥,甜麵醬	西芹干片 炒/西洋芹,豆干片,豬肉絲,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	藥膳雞湯 煮/高麗菜,雞丁,藥膳包	豆漿			4.2 2.9 0.7 2.2 0.0 0.0 628
26	二	紫米飯	茄汁燒雞 燒/雞丁,洋芋,番茄,義大利香料	玉米肉末 炒/玉米粒,涼薯,豬絞肉,腰果,三色丁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	味噌湯 湯/板豆腐,豬肉片,味噌,蔥	水果			4.3 2.3 0.8 2.5 0.8 0.0 654
27	三	特餐	芋頭鹹粥 煮/芋頭,高麗菜,豬絞肉,生香蒜,芹菜,白米	醬燒大排 烤/醬燒大排	當令時蔬 炒/當令時蔬	豆沙包 蒸/豆沙包				4.3 2.1 0.6 2.8 0.0 0.0 600
28	四	蕎麥飯	酥炸魚排 炸/調理魚排	三杯油腐 燒/小四角油腐,紅仁,小黃瓜,九層塔,絞肉	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	柴香鮮蔬湯 煮/大白菜,豬肉絲,紅仁,柴魚粉				4.2 2.2 0.8 2.6 0.0 0.0 596
29	五	小米飯	家常豆腐 燒/板豆腐,紅仁,洋蔥	玉菜炒蛋 炒/雞蛋,高麗菜,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆小湯圓 煮/紅豆,小湯圓				4.6 2.3 0.7 2.4 0.0 0.0 620

東興國小營養午餐
109年5月份素食菜單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	乳品	水果	總熱量
1	五	糙米飯	咖哩油腐燒 燴/小三角油腐,洋芋,杏鮑菇,素咖哩粉	黃瓜鮮繪 炒/大黃瓜,紅仁,玉米筍	當令時蔬 炒/當令時蔬	芋頭西米露 煮/芋頭,西谷米		4.5 2.0 0.5 2.3 0.0 0.0	###
4	一	芝麻飯	黑椒麵輪 煮/麵輪,杏鮑菇,豆芽菜,黑胡椒粒	回鍋干片 炒/干片,彩椒,紅仁,甜麵醬	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜珍菇湯 煮/大黃瓜,秀珍菇	乳品	4.0 2.3 0.6 2.5 0.0 0.8	###
5	二	麥片飯	鹽酥豆包 炸/豆包,九層塔	塔香海根 炒/海帶根,紅仁,九層塔,芹菜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	山藥金玉湯 煮/玉米結,生鮮木耳,山藥	水果	4.2 2.2 0.7 2.8 0.8 0.0	###
6	三	蔬食特餐	麵線糊 煮/紅麵線,素麵,筍絲,紅仁,小豆	蜜汁豆干 滷/中干丁,玉米結,紫米糕	當令時蔬 炒/當令時蔬	芝麻包 蒸/芝麻包		4.8 2.1 0.5 2.5 0.0 0.0	###
7	四	小米飯	竹筍燒 燒/鮮筍,生香菇,考麩	鮮炒黃瓜 炒/大黃瓜,紅仁,金針菇,木耳絲	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	紫菜皮絲湯 湯/皮絲,紫菜		4.3 2.2 0.8 2.3 0.0 0.0	###
8	五	蕎麥飯	沙茶油腐 炒/小四角油腐,小黃瓜,紅仁,沙茶醬	田園洋芋 炒/洋芋,三色丁,生香菇	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆紫米湯 煮/紅豆,紫米		4.5 2.4 0.8 2.2 0.0 0.0	###
11	一	白米飯	塔香紫茄 煮/茄子,九層塔,紅仁	紅燒豆腐 燒/板豆腐,玉米粒,生香菇	當令時蔬 炒/當令時蔬	青木瓜金菇湯 煮/青木瓜,金針菇		4.2 2.5 0.7 2.3 0.0 0.0	###
12	二	糙米飯	玉米黑干 燒/大黑干,玉米結,紅仁	瓠瓜鮮繪 燴/瓠瓜,生鮮木耳,秀珍菇	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	元氣番茄湯 煮/黃豆芽,番茄	水果	4.4 2.5 0.9 2.5 0.8 0.0	###
13	三	特餐	香椿炒飯 炒/白米,高麗菜,生香菇,三色丁,香椿醬	素肉排 炸/素肉排	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜湯 煮/冬瓜,素羊肉		4.0 2.6 0.8 2.7 0.0 0.0	###
14	四	紫米飯	宮保豆腸 燒/豆腸,小黃瓜,乾辣椒,花生	鮮炒冬瓜 炒/冬瓜,紅仁,生香菇,枸杞	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	海結豆腐湯 煮/海帶結,盒裝豆腐		4.1 2.5 0.8 2.5 0.0 0.0	###
15	五	蕎麥飯	大滷桶 滷/大黑干,高麗菜,玉米結,海帶結	彩繪花菜 炒/青花菜,生鮮木耳,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	山粉圓甜湯 煮/山粉圓,冬瓜磚,鳳梨醬		4.5 2.4 0.8 2.2 0.0 0.0	###
18	一	白米飯	芹香干絲 炒/黃干絲,芹菜,紅仁,木耳絲	沙茶寬粉 炒/高麗菜,寬粉,紅仁,素沙茶醬	當令時蔬 炒/當令時蔬	絲瓜玉米湯 煮/絲瓜,玉米結	乳品	4.3 2.5 0.8 2.0 0.0 0.8	###
19	二	麥片飯	香滷油腐 滷/大三角油腐,白仁,紅仁	紅燒獅子頭 燒/素獅子頭,大白菜	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	鮮筍香菇湯 煮/鮮筍,生香菇	水果	4.5 2.3 0.8 2.1 0.8 0.0	###
20	三	特餐	義大利豆醬麵 煮/白圓麵,三色丁,番茄,碎干丁,義大利香料	素雞堡 炸/素雞堡	當令時蔬 炒/當令時蔬	蒲瓜菇菇湯 煮/蒲瓜,紅仁,秀珍菇		4.2 2.2 0.7 2.8 0.0 0.0	###
21	四	燕麥飯	山藥時蔬 炒/山藥,小黃瓜,玉米筍	香菇豆醬 燒/碎干丁,生香菇	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	黃芽海帶湯 煮/黃豆芽,海帶芽		4.6 2.1 0.6 2.4 0.0 0.0	###
22	五	蕎麥飯	五更腸旺 燒/凍豆腐,雞腿,酸菜心,乾辣椒	芋香白菜 煮/大白菜,芋頭,紅仁	當令青菜 炒/當令時蔬	地瓜綠豆湯 煮/地瓜,綠豆		4.5 2.2 0.5 2.4 0.0 0.0	###
25	一	白米飯	醬爆干片 燒/豆干片,彩椒,甜麵醬	西芹四季 炒/西洋芹,生鮮木耳,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	藥膳湯 煮/山藥,生香菇,藥膳包	豆漿	4.2 2.9 0.7 2.2 0.0 0.0	###
26	二	紫米飯	茄汁豆包 燒/豆包,洋芋,番茄,義大利香料	玉米涼薯 炒/玉米粒,涼薯,腰果,三色丁	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	味噌湯 湯/板豆腐,味噌,蔥,海芽	水果	4.3 2.3 0.8 2.5 0.8 0.0	###
27	三	特餐	芋頭鹹粥 煮/芋頭,高麗菜,生香菇,芹菜	素棒腿 炸/素棒腿	當令時蔬 炒/當令時蔬	豆沙包 蒸/豆沙包		4.3 2.1 0.6 2.8 0.0 0.0	###
28	四	蕎麥飯	花生麵筋 拌/麵筋,花生,生香菇	三杯油腐 燻/小四角油腐,紅仁,小黃瓜,九層塔,老薑	有機蔬菜 炒/有機蔬菜	什錦鮮蔬湯 煮/大白菜,紅仁,秀珍菇		4.2 2.2 0.8 2.6 0.0 0.0	###
29	五	小米飯	家常豆腐 燒/板豆腐,紅仁,生香菇	油片高麗 炒/高麗菜,油片,生鮮木耳	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆小湯圓 煮/紅豆,小湯圓		4.6 2.3 0.7 2.4 0.0 0.0	###