



日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	含乳量(%)	豆(%)	乳品類(%)	油類(%)	水果類(%)	熱量(kcal)
5月2日	一	白飯	冬瓜燉肉	海苔蒸蛋	季節時蔬	金針菇肉片湯		4.0	3.1	1.6	2.5		685.0
5月3日	二	地瓜飯	冰糖醬雞	麻香高麗菜煲	季節時蔬	涼薯龍骨湯		4.8	2.1	1.3	2.5		688.5
5月4日	三	麵食	什錦炒拉麵	香酥鮭魚排		蘿蔔雞湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.6	2.7	1.3	0.9	2.5	847.5
5月5日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	三色肉末 (玉米,紅蘿蔔,毛豆,絞肉)	有機蔬菜	小米綠豆稀		5.4	2.1	1.5	2.5		685.5
5月6日	五	糙米飯	五味醬雞	洋葱炒豆干	季節時蔬	魚丸蛋花湯		4.6	2.8	1.4	2.5		670.5
5月9日	一	白飯	豆豉燒肉	咖哩花椰菜	季節時蔬	香菇龍骨湯		4.0	2.0	2.0	2.5		582.5
5月10日	二	海苔香鬆飯	醬炒雞丁	柴魚蒸蛋	季節時蔬	海芽味噌湯		4.0	2.4	1.2	2.5		602.5
5月11日	三	米飯	什錦蛋炒飯	椒鹽雙拼		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.5	2.0	1.1	0.9	2.5	713.0
5月12日	四	糙米飯	京醬肉片	開水煮 (白蘿蔔,凍豆腐,魚丸,紅蘿蔔)	有機蔬菜	南瓜龍骨湯		4.4	2.1	1.7	2.5		620.5
5月13日	五	糙米飯	沙茶雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	蔬菜湯		4.6	2.0	1.7	2.5		627.0
5月16日	一	白飯	香菇肉燥	蝴蝶上樹	季節時蔬	冬瓜排骨湯		4.5	2.4	1.8	2.5		652.5
5月17日	二	紅藜參飯	宮保雞丁	滷什錦菜	季節時蔬	玉米蛋花湯		5.0	2.1	1.3	2.5		652.5
5月18日	三	米粉	米粉羹	香酥雞翅		鮮奶/豆漿 (學校自購)		5.8	2.9	1.4	0.9	2.5	879.0
5月19日	四	糙米飯	紅燒雞丁	涼薯炒蛋	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2.0	1.3	2.5		666.0
5月20日	五	糙米飯	洋芋燒肉	黃瓜燴肉片	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.5	2.0	2.4	2.5		637.5
5月23日	一	白飯	三杯雞	沙茶鮭魚羹	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.0	2.4	1.6	2.5		612.5
5月24日	二	五穀飯	匈牙利燻肉	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	酸辣湯		4.6	2.5	1.5	2.5		659.5
5月25日	三	白飯	雞肉親子丼飯	麥克雞塊二塊		味噌小魚干湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.3	1.1	0.9	2.5	700.5
5月26日	四	糙米飯	魚香燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬菜雞湯		4.5	2.7	1.6	2.5		670.0
5月27日	五	糙米飯	香菇雞	麻婆油豆腐	季節時蔬	羅宋湯		4.0	2.9	1.8	2.5		655.0
5月30日	一	白飯	照燒肉丁	涼薯炒肉絲	季節時蔬	玉米濃湯		4.8	2.1	1.7	2.5		648.5
5月31日	二	蕎麥飯	蘑菇醬炒雞丁	白菜滷	季節時蔬	粉絲紫魚湯		4.3	2.0	2.0	2.5		613.5

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

營養師: 陳淑貞

午餐秘書:

營養師代理人 陳心琳

校長:

萬丹立萬丹李岳林
國民小學校長