



日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	副食(四)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀類 筭量 (份)	蛋豆魚 筭量 (份)	蔬菜類 筭量 (份)	乳品類 筭量 (份)	油類 筭量 (份)	水類 筭量 (份)	熱量 kcal
5月2日	一	白飯	塔香豆腐	海苔蒸蛋	紅燒冬瓜1塊	季節時蔬	金針菇湯		4.0	2.0	2.1		2.5		505.0
5月3日	二	地瓜飯	椒鹽素雞	麻香高麗菜煲	鳳梨麵筋	季節時蔬	涼薯牛肉絲湯		4.2	2.8	1.4		2.5		851.5
5月4日	三	麵食	什錦炒拉麵	素牛蒡排1塊	香菇炒甜豆		蘿蔔素雞湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.8	2.0	1.9	0.9	2.5		810.0
5月5日	四	糙米飯	魚香茄子	炒三色蛋 <small>(玉米,紅豆,毛豆,四季豆)</small>	滷豆干塊2塊	有機蔬菜	小米綠豆蒜		5.3	2.9	1.6		2.5		741.0
5月6日	五	糙米飯	素肉排1塊	紅椒炒豆包	杏鮑菇炒豆干	季節時蔬	素香菇蛋花湯		4.0	2.7	1.6		2.5		835.0
5月9日	一	白飯	紅燒豆包*1	咖哩花椰菜	芙蓉炒蛋	季節時蔬	芹香香菇湯		4.0	2.7	2.1		2.5		847.5
5月10日	二	海苔香鬆飯	魚香豆腐	日式蒸蛋	芝麻球2粒	季節時蔬	海芽味噌湯		6.0	2.0	2.0		2.5		732.5
5月11日	三	米飯	什錦蛋炒飯	素雞腿1個	素炒豇豆		黃瓜鮮菇湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.0	2.0	1.7	0.9	2.5		893.0
5月12日	四	糙米飯	京醬百頁	關東煮	素魚排1個	有機蔬菜	南瓜湯		4.4	2.3	1.8		2.5		638.0
5月13日	五	糙米飯	醬燒麵腸	素炒絲瓜	玉米炒毛豆	季節時蔬	蔬菜湯		4.4	2.0	2.6		2.5		835.5
5月16日	一	白飯	素肉燥凍豆腐	媽蟻上樹	紅燒雙菇豆干	季節時蔬	冬瓜素雞湯		4.7	2.2	2.0		2.5		858.5
5月17日	二	紅藜麥飯	宮保素米血	滷什錦菜	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.9	2.9	1.8		2.5		718.0
5月18日	三	米粉	米粉羹	茄汁豆包1塊	蒸蔬菜燒賣2粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.3	2.2	1.5	0.9	2.5		764.0
5月19日	四	糙米飯	韓式豆腐鍋	涼薯炒蛋	素肉排1塊	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2.4	1.7		2.5		706.0
5月20日	五	糙米飯	素肉燥滷豆腐	山藥炒豆干	黃瓜燴豆包	季節時蔬	白蘿蔔鮑菇湯		4.4	2.1	2.3		2.5		835.5
5月23日	一	白飯	麻油素雞	沙茶蔬食羹	彩椒炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.4	2.0	2.9		2.5		843.0
5月24日	二	五穀飯	素肉燥滷豆腐	塔香海草	蔬菜捲1塊	季節時蔬	酸辣湯		4.0	2.0	1.8		2.5		587.5
5月25日	三	白飯	蔬食親子丼飯	蒸紅豆包1粒	醬燒雙菇豆包		味噌高麗菜湯	鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.0	2.4	1.0	0.9	2.5		775.5
5月26日	四	糙米飯	薑爆素鴨	紅蘿蔔炒蛋	椒鹽雙拼	有機蔬菜	冬菜素雞湯		4.0	3.0	2.4		2.5		877.5
5月27日	五	糙米飯	素炒花椰菜	麻婆油豆腐	素牛蒡排1塊	季節時蔬	羅宋湯		4.0	2.6	1.2		2.5		817.5
5月30日	一	白飯	魚香茄子	涼薯炒豆干	彩椒三鮮	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	2.0	1.8		2.5		850.5
5月31日	二	蕎麥飯	九層塔炒蛋	滷油豆腐2塊	白菜滷	季節時蔬	粉絲冬菜湯		4.3	2.2	2.2		2.5		833.5