

東興國小 5月份菜單



		2024/5/2 (四)	2024/5/3 (五)
		白米飯 ◎鹹酥雞 干丁肉燥 宜蘭西魯肉 ◆空心菜 魷魚蒜湯	鐵板麵 蒜汁豆腐 ▲義式炒蛋 芋泥包 ◆大陸妹 補氣當歸湯
		熱量 醣類 蛋白質 脂肪 630 84 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 675 91 29 22
2024/5/6 (一)	2024/5/7 (二)	2024/5/9 (四)	2024/5/10 (五)
大麥飯 左宗棠雞 醬燒豆腐 ▲焗汁鮮蔬 ◆油菜 大瓜角螺湯	小米飯 ◎五香魚丁 打拋豬肉 絲瓜麵線 ☆黑葉白菜 金菇肉絲湯	白米飯 紅燒肉 和風關東煮 ▲起司洋芋 ◆大陸妹 土瓶蒸	素鬆炒飯 筍炒干片 香鬆蒸蛋 招牌鍋貼 ◆芥藍菜 ▲芋香西米露
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 633 85 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 648 90 28 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 627 84 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 633 83 27 22
2024/5/13 (一)	2024/5/14 (二)	2024/5/16 (四)	2024/5/17 (五)
燕麥飯 京都燒肉 壽喜燒豆腐 茄汁馬鈴薯 ◆鵝白菜 菇菇湯	紫米飯 蠔油肉片 小瓜雞丁 甘梅地瓜條 ☆小松菜 大滷湯	白米飯 ◎鹽酥豬柳 鹽水雞 白玉赤肉羹 ◆青江菜 上品湯	▲奶香螺旋麵 三寶干丁 玉米大阪燒 黑糖小饅頭 ◆油菜 紫菜味噌湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 646 89 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 643 87 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 672 90 29 22	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 627 83 26 21
2024/5/20 (一)	2024/5/21 (二)	2024/5/23 (四)	2024/5/24 (五)
胚芽飯 糖醋魚丁 紅蘿蔔炒蛋 珍菇瓠瓜 ◆芥藍菜 ▲主廚濃湯	多穀飯 義式獵人雞 螞蟻上樹 五味魷魚丸 ☆荷葉白菜 三絲湯	白米飯 蜜汁雞丁 麻香小火鍋 三色白花 ◆油菜 大瓜排骨湯	芋香鹹飯 什錦豆腐煲 日式蒸蛋 馬拉糕 ◆小白菜 綠豆薏仁湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 640 89 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 626 85 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 640 88 27 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 648 88 26 21
2024/5/27 (一)	2024/5/28 (二)	2024/5/30 (四)	2024/5/31 (五)
小米飯 韓式炒雞 紅燒凍豆腐 白菜滷 ◆青江菜 鮮蔬玉米湯	大麥飯 白玉燉肉 ●腰果雙花 糖醋獅子頭 ☆黑葉白菜 味噌鮮魚湯	白米飯 ◎鹽酥排骨酥 豆薯雞丁 芹香什錦 ◆鵝白菜 青木瓜排骨湯	招牌炒麵 回鍋干片 飄香滷蛋 銀絲卷 ◆空心菜 白卜綜合湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 624 86 26 20	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 643 85 28 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 644 86 27 21	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 638 84 27 22

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材
 ▲標示為含乳製品 ●標示為含花生、腰果製品
 *鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 *全面使用非基改