

# 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)	
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	
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	
2024/5/13 (一)		2024/5/14 (二)	
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	
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	
2024/5/20 (一)		2024/5/21 (二)	
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	
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	
2024/5/27 (一)		2024/5/28 (二)	
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	
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	
2024/5/9 (四)		2024/5/10 (五)	
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 627 84 27 21		熱量 醣類 蛋白質 脂肪 633 83 27 22	
2024/5/16 (四)		2024/5/17 (五)	
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 672 90 29 22		熱量 醣類 蛋白質 脂肪 627 83 26 21	
2024/5/23 (四)		2024/5/24 (五)	
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 88 27 20		熱量 醣類 蛋白質 脂肪 648 88 26 21	
2024/5/30 (四)		2024/5/31 (五)	
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 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