

桃園市溪海國小午餐成果相片

活動名稱：週三蔬食日



照片說明：蔬食炒麵



照片說明：小白菜



照片說明：黃瓜素雞



照片說明：香菇刈薯湯



照片說明：高麗菜



照片說明：滷蛋

109年 5月份 溪海.圳頭國小菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
5/1 五	糙米飯	南瓜燒雞 雞丁, 南瓜	家常炒豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 青蔥, 木耳	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜, 大骨		5.2	2	1.2			3	683
5/4 一	白米飯	糖醋雞丁 雞丁, 小黃瓜, 洋蔥	五彩海絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜, 白芝麻	產履蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 洗選蛋		5	2	1.3			3	672
5/5 二	糙米飯	打拋豬肉 絞肉, 九層塔	蝦香扁蒲 扁蒲, 蝦皮, 紅蘿蔔	有機蔬菜	刈薯大骨湯 刈薯, 大骨	水果	5	2.3	1.2	1		2.7	739
5/6 三	蔬食日	夏威夷炒飯 白米, 鳳梨, 火腿, 三色丁, 肉鬆	培根薯丁蛋 馬鈴薯, 洗選蛋, 培根	蔬菜	田園蔬菜湯 西芹, 洋蔥, 紅蘿蔔, 南瓜	乳品	5	2.5	1.3		1	2.5	788
5/7 四	麥片飯	香酥雞翅 雞翅	鮮蔬咖哩 馬鈴薯, 南瓜, 洋蔥, 茄子, 芹菜	有機蔬菜	椰香西谷米 西谷米, 芋頭小丁, 椰漿		5.5	2.3	1.2			2.5	705
5/8 五	糙米飯	三杯魚丁 魚丁, 油豆腐	鮮蔬花枝丸 花枝丸, 洋蔥, 青椒, 紅蘿蔔	有機蔬菜	沙茶羹 筍絲, 木耳, 蘿蔔, 大白菜		5	2.2	1.6			2.7	681
5/11 一	白米飯	和風雞丁 雞丁, 地瓜, 芝麻, 味醂	菇菇蒸蛋 洗選蛋, 菇	蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒, 白蘿蔔, 大骨		5.3	2.2	1.1			2.5	680
5/12 二	糙米飯	醬燒大排 醬燒大排	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線	有機蔬菜	番茄黃芽湯 番茄, 黃豆芽	水果	5	2	1.6	1		2.8	730
5/13 三	蔬食日	客家炒飯條 飯條, 香菇, 蝦米, 高麗菜, 豆皮	什錦滷味 油豆腐丁, 海帶, 豬血糕	產履蔬菜	味噌湯 豆腐, 洋蔥, 味噌	乳品	5	2	1.1		1	3	767
5/14 四	蕎麥飯	味噌燒魚 魚, 味噌, 薑絲	宮保茄子 茄子, 小黃瓜, 花生	有機蔬菜	紅豆地瓜湯 紅豆, 地瓜, 二砂		4.9	2.3	1.2			3	685
5/15 五	糙米飯	青木瓜燉雞 雞丁, 青木瓜, 薑片	八寶干丁 豆干丁, 豆干, 豆腐, 豬, 蝦, 香菇, 味醂	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋		5.1	2.2	1.1			2.8	680
5/18 一	白米飯	玉米蒸肉餅 絞肉, 玉米粒	鮮蔬炒素肚 素肚, 木耳, 洋蔥, 紅蘿蔔	產履蔬菜	牛蒡養生湯 牛蒡, 蘿蔔, 枸杞, 大骨		5.3	2	1.4			2.6	677
5/19 二	糙米飯	咖哩雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	蒜香海草 海草, 紅蘿蔔, 絞肉	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 金針菇	水果	5.1	2.1	1.3	1		2.7	733
5/20 三	蔬食日	玉米濃湯麵 義大利麵, 洋蔥, 菇, 三色丁, 南瓜	鮮炒雙花 花椰菜, 紅蘿蔔, 菇	蔬菜	鮮肉包 鮮肉包	乳品	4.8	3	1.5		1	3	840
5/21 四	小米飯	沙茶魚丁 魚丁, 洋蔥, 油豆腐	田園四色 玉米粒, 刈薯, 芥菜仁, 紅蘿蔔	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 白木耳, 紅棗		5.1	2.1	1.2			2.6	696
5/22 五	糙米飯	京醬肉絲 肉絲, 洋蔥, 青蔥	黃瓜鮮燴 黃瓜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔	有機蔬菜	海帶黃芽湯 海帶, 黃豆芽		5.2	2	1.5			2.6	673
5/25 一	白米飯	海苔魚丁 魚丁, 馬鈴薯, 海苔粉	鮮蔬炒冬粉 冬粉, 絞肉, 高麗菜	產履蔬菜	絲瓜湯 絲瓜, 大骨		5	2	1.3			3	672
5/26 二	糙米飯	香滷雞腿 雞腿, 蒜仁	鮮炒三絲 長豆, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洗選蛋	水果	5	2.3	1.2	1		2.7	739
5/27 三	特餐	鮮蔬什錦炒飯 高麗菜, 洋蔥, 絞肉, 三色丁	三色蛋 洗選蛋, 皮蛋, 鹹蛋	蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	乳品	5	2.1	1.3		1	2.8	770
5/28 四	麥片飯	地瓜燒肉 豬肉, 地瓜	芹炒甜條 西芹, 甜不辣, 洋蔥	有機蔬菜	仙草蜜 仙草, 二砂		5.1	2.1	1.3			2.8	677
5/29 五	糙米飯	筍香燒雞 筍, 雞丁	玉米燴豆腐 玉米, 豆腐, 芹	有機蔬菜	枸杞青木瓜 枸杞, 青木瓜, 大骨		5.2	2	1.2			3	683

菜單設計: 軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐執行秘書 **張雅萍**

主任

總務主任 **呂龍興**

校長

溪海國小 **蔡淑華** 校長