

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀根莖	蛋豆魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
1	三	五穀飯	紅麴排骨	沙茶豆干	炒空心菜	薑絲南瓜湯	水果	4.3	2.5	1.3	1		2.5	694
2	四	香鬆飯	洋芋燉肉	芙蓉蒸蛋	蒜香茼蒿	爽口蔬菜湯	水果	4.4	2.3	1.2	1		2.5	683
3	五	燕麥飯	鮮筍燒雞	百花豆腐	清炒油菜	鮮菇冬瓜湯	鮮乳	4.2	2.3	1.5		1	2.5	737
6	一	麻醬麵+燒烤翅腿+玉米莧菜+地瓜芋圓湯					水果	4.3	2.1	1.2	1		2.5	661
7	二	胚芽飯	南瓜咖哩豬肉	客家小炒	炒青江菜	鮮筍龍骨湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689
8	三	地瓜飯	梅汁魚片	海帶油腐	蒜香A菜	四神山藥湯	水果	4.5	2.2	1.2	1		3	705
9	四	飄香油飯+茄汁豬排+蝦皮高麗+芹香魚丸湯					鮮乳	4.2	2.1	1.2		1	2.5	714
10	五	麥片飯	紅燒雞丁	黃瓜蒟蒻	炒茼蒿菜	絲瓜細粉湯	水果	4.3	2.0	1.8	1		2.5	669
13	一	燕麥飯	香酥柳葉魚	五香滷味	清香油菜	南瓜濃湯	水果	4.3	2.2	1.2	1		3	691
14	二	五穀飯	蠔油雞翅	玉米肉末	木須白菜	蕃茄羅宋湯	優酪乳	4.5	2.3	1.3		1	2.5	753
15	三	紫米飯	蔥爆肉絲	白菜福州丸	快炒莧菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1		2.5	683
16	四	什錦炒麵+紅燒排骨+蒜香A菜+關東煮湯					水果	4.2	2.2	1.6	1		2.5	672
17	五	胚芽飯	蕃茄燒雞	招牌滷豆干	炒青江菜	薏米冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.2	1		2.5	705
20	一	地瓜飯	打拋豬肉	家常豆腐	炒茼蒿菜	蘿蔔三絲湯	鮮乳	4.3	2.3	1.6		1	2.5	746
21	二	香菇酢醬拌麵+糖醋豆包+金茸油菜+玉米濃湯					水果	4.4	2.0	1.3	1		2.5	663
22	三	燕麥飯	三杯雞	黃瓜鮮燴	炒高麗菜	營養豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650
23	四	香鬆飯	泰式雞丁	豆皮燴白菜	炒空心菜	綠豆西谷米	水果	4.8	2.2	1.5	1		2.5	711
24	五	五穀飯	泡菜肉片	柴魚蒸蛋	紅蘿莧菜	海芽冬瓜湯	水果	4.1	2.4	1.5	1		2.5	677
27	一	刈包+照燒肉排+茄汁通心粉+炒青江菜+雙色蘿蔔湯					水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683
28	二	地瓜飯	香酥魚排	雙色海結	炒茼蒿菜	酸辣湯	水果	4.2	2.2	1.4	1		3	689
29	三	胚芽飯	黃豆炆豬角	蝦皮瓢瓜	清香油菜	香菇竹筍湯	水果	4.1	2.1	1.9	1		2.5	665
30	四	麥片飯	咖哩雞	豆皮三絲	快炒莧菜	白菜冬粉湯	鮮乳	4.5	2.1	1.6		1	2.5	745
31	五	DHA炒飯+鳩蛋燒肉+蒜香A菜+味噌豆腐湯					水果	4.5	2.3	1.3	1		2.5	693

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007  
 § 本月份提供水果種類：西瓜、鳳梨、哈密瓜、木瓜、芭樂、小蕃茄...等  
 § 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~                      \_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

5/1 (三)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
紅麴排骨	肉大丁
	前排丁
	大白菜片
	紅蘿蔔片
	蔥段
沙茶豆干	杏鮑菇
	1/4豆干
	九層塔
炒空心菜	空心菜
南瓜大骨湯	南瓜大丁
	大骨
	薑片

5/2 (四)

香鬆飯	白米
	糙米
	香鬆
洋芋燉肉	肉大丁
	前排丁
	洋芋大丁
	紅中丁
芙蓉蒸蛋	液體蛋
	紅蘿蔔末
	玉米粒
炒莪白菜	莪白菜
	蒜末
爽口蔬菜湯	高麗菜絲
	番茄中丁
	金針菇
	大骨

5/3 (五)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
鮮筍燒雞	骨腿丁
	(幼)清雞丁
	竹筍中丁
	生香菇
百花豆腐	板豆腐
	洋蔥丁
	毛豆仁
	玉米粒
	紅蘿蔔
炒油菜	油菜
鮮菇冬瓜湯	冬瓜大丁
	綜合菇
	大骨

5/6 (一)

麻醬麵	白油麵
	芝麻醬
	花生醬
	綠豆芽
	小黃瓜絲
	紅蘿蔔絲
燒烤翅腿	翅小腿
玉米莧菜	莧菜
	玉米粒
地瓜芋圓湯	地瓜中丁
	芋圓
	二砂

5/7 (二)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
南瓜咖哩豬肉	肉角
	南瓜中丁
	洋蔥丁
客家小炒	豆干片
	魷魚
	芹菜段
	紅蘿蔔絲
炒青江菜	青江菜
鮮筍龍骨湯	鮮筍絲
	大骨

5/8 (三)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
梅汁魚片	旗魚片
	★
	梅汁沾醬
海帶油腐	海帶結
	西芹片
	三角油豆腐
A菜	A菜
	蒜末
四神山藥湯	四神料
	山藥中丁
	薏仁
	大骨

5/9 (四)

飄香油飯	白米
	長糯米
	生香菇
	肉絲
	三色豆
	紅蔥頭
茄汁豬排	豬排
	洋蔥絲
	蕃茄醬
蝦皮高麗	高麗菜
	紅K片
	木耳片
	蝦皮
芹香魚丸湯	花枝丸
	白蘿蔔
	芹珠

5/10 (五)

麥片飯	白米
	糙米
	麥片
紅燒雞丁	骨腿丁
	(幼)清雞丁
	毛豆
	涼薯丁
黃瓜蒟蒻	蒟蒻
	大黃瓜片
	木耳片
	紅K片
炒莪白菜	莪白菜
絲瓜細粉湯	絲瓜
	粉絲
	紅蘿蔔
	大骨

5/13 (一)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
香酥柳葉魚	柳葉魚
★	
五香滷味	四角油腐
	杏鮑菇
	鳩蛋
	白蘿蔔
炒油菜	油菜

5/14 (二)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
蠔油雞翅	三節翅
	(幼)翅小腿
玉米肉末	玉米粒
	毛豆仁
	涼薯丁
	絞肉
	紅蘿蔔丁

5/15 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
蔥爆肉絲	肉絲
	黑豆干(絲)
	洋蔥條
	蔥段
白菜福州丸	福州丸
	大白菜
	木耳

5/16 (四)

什錦炒麵	寬扁麵
	肉絲
	高麗菜條
	鮮香菇
	紅K絲
	紅蔥頭
紅燒排骨	肉角
	前排丁
	紅蘿蔔
	白蘿蔔

5/17 (五)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
蕃茄燒雞	骨腿丁
	(幼)清雞丁
	蕃茄中丁
	洋芋中丁
招牌滷豆干	1/4豆干
	熟花生

南瓜濃湯	南瓜小丁
	南瓜泥
	馬鈴薯
	大骨
	奶粉

木須白菜	大白菜
	木耳
	紅蘿蔔
蕃茄羅宋湯	蕃茄中丁
	高麗菜
	洋芋中丁
	大骨

	紅蘿蔔
炒莧菜	莧菜
紫菜黃瓜湯	紫菜
	大黃瓜
	大骨

A菜	A菜
關東煮湯	玉米段
	海帶結
	關東筍
	大骨

炒青江菜	青江菜
	紅蘿蔔
薏仁冬瓜湯	小薏仁
	冬瓜
	大骨

5/20 (一)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
打拋豬肉	粗絞肉
	涼薯細丁
	番茄小丁
	洋蔥丁
	九層塔
家常豆腐	三角油豆腐
	鮮香菇
	鮮筍片
	木耳片
	紅蘿蔔片
炒莧白菜	莧白菜
蘿蔔三絲湯	白蘿蔔絲
	粉絲
	紅蘿蔔絲
	大骨

5/21 (二)

酢醬麵	白油麵
	碎干丁
	竹筍丁
	香菇丁
	紅K小丁
糖醋豆包	豆包
	西芹片
	黃椒片
	紅蘿蔔片
金茸油菜	油菜
	金茸
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	馬鈴薯
	洋蔥
	大骨
	奶粉

5/22 (三)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
三杯雞	雞丁
	清胸丁(幼)
	杏鮑菇
	九層塔
黃瓜鮮燴	魚卵卷
	大黃瓜片
	紅蘿蔔片
	香菇片
炒高麗菜	高麗菜
	木耳
營養豆腐湯	黃豆芽
	板豆腐
	蕃茄
	大骨

5/23 (四)

香鬆飯	白米
	糙米
	香鬆
泰式雞丁	雞胸丁
(酸甜)	番茄醬
	白芝麻
豆皮燴白菜	豆皮絲
	大白菜
	鮮菇絲
	魚板絲
炒空心菜	空心菜
	蒜末
綠豆西谷米	綠豆
	西谷米
	二砂

5/24 (五)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
泡菜肉片	肉片
	高麗菜
	泡菜
	紅蘿蔔片
柴魚蒸蛋	液體蛋
	玉米粒
	柴魚片
炒莧菜	莧菜
	紅蘿蔔
海芽冬瓜湯	冬瓜大丁
	海帶芽
	大骨

5/27 (一)

刈包	刈包
照燒肉排	豬排
茄汁通心粉	通心粉
	三色豆
	洋蔥丁
	蕃茄丁
	絞肉
	蕃茄醬
炒青江菜	青江菜
	蒜末
雙色蘿蔔湯	白蘿蔔
	紅蘿蔔
	大骨

5/28 (二)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
香酥魚排	福氣魚排
雙色海結	海結
	1/4豆干
	杏鮑菇
	紅蘿蔔
炒莧白菜	莧白菜
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳
	筍絲
	全蛋液
	蔥花

5/29 (三)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
黃豆炆豬腳	豬腳丁
	肉角
	黃豆
	白蘿蔔
蝦皮瓢瓜	瓢瓜條
	木耳絲
	紅蘿蔔絲
	豆皮絲
	蝦皮
炒油菜	油菜
香菇竹筍湯	鮮筍片
	鮮香菇
	大骨

5/30 (四)

麥片飯	白米
	糙米
	麥片
咖哩雞丁	骨腿丁
	清雞丁(幼)
	紅蘿蔔丁
	洋芋中丁
	洋蔥丁
豆皮三絲	豆包切絲
	綠豆芽
	小黃瓜絲
	紅K絲
炒莧菜	莧菜
白菜冬粉湯	冬粉
	紅蘿蔔
	大白菜
	大骨

5/31 (五)

DHA炒飯	白米
	鮭魚片
	玉米粒
	毛豆
	紅蘿蔔丁
	洋蔥丁
鳩蛋燒肉	肉角
	前排丁
	鳩蛋
	海帶結
A菜	A菜
	蒜末
味噌豆腐湯	板豆腐
	海帶芽
	味噌

## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年5月份菜單~幼兒園

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	三	五穀飯	紅麴排骨	沙茶豆干	炒空心菜	薑絲南瓜湯	水果	4.3	2.5	1.3	1	2.5	694
2	四	香鬆飯	洋芋燉肉	芙蓉蒸蛋	蒜香茼蒿	爽口蔬菜湯	水果	4.4	2.3	1.2	1	2.5	683
3	五	燕麥飯	鮮筍燒雞	百花豆腐	清炒油菜	鮮菇冬瓜湯	水果	4.2	2.3	1.5	1	2.5	677
6	一	麻醬麵+燒烤翅腿+玉米莧菜+地瓜芋圓湯					水果	4.3	2.1	1.2	1	2.5	661
7	二	胚芽飯	南瓜咖哩豬肉	客家小炒	炒青江菜	鮮筍龍骨湯	水果	4.3	2.4	1.4	1	2.5	689
8	三	地瓜飯	梅汁魚片	海帶油腐	蒜香A菜	四神山藥湯	水果	4.5	2.2	1.2	1	3	705
9	四	飄香油飯+茄汁豬排+蝦皮高麗+芹香魚丸湯					水果	4.2	2.1	1.2	1	2.5	654
10	五	麥片飯	紅燒雞丁	黃瓜茼蒿	炒茼蒿菜	絲瓜細粉湯	水果	4.3	2.0	1.8	1	2.5	669
13	一	燕麥飯	香酥柳葉魚	五香滷味	清香油菜	南瓜濃湯	水果	4.3	2.2	1.2	1	3	691
14	二	五穀飯	蠔油翅腿	玉米肉末	木須白菜	蕃茄羅宋湯	水果	4.5	2.3	1.3	1	2.5	693
15	三	紫米飯	蔥爆肉絲	白菜福州丸	快炒莧菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1	2.5	683
16	四	什錦炒麵+紅燒排骨+蒜香A菜+關東煮湯					水果	4.2	2.2	1.6	1	2.5	672
17	五	胚芽飯	蕃茄燒雞	招牌滷豆干	炒青江菜	薏米冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.2	1	2.5	705
20	一	地瓜飯	打拋豬肉	家常豆腐	炒茼蒿菜	蘿蔔三絲湯	水果	4.3	2.3	1.6	1	2.5	686
21	二	香菇酢醬拌麵+糖醋豆包+金茸油菜+玉米濃湯					水果	4.4	2.0	1.3	1	2.5	663
22	三	燕麥飯	三杯雞	黃瓜鮮燴	炒高麗菜	營養豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.9	1	2.5	650
23	四	香鬆飯	泰式雞丁	豆皮燴白菜	炒空心菜	綠豆西谷米	水果	4.8	2.2	1.5	1	2.5	711
24	五	五穀飯	泡菜肉片	柴魚蒸蛋	紅蘿莧菜	海芽冬瓜湯	水果	4.1	2.4	1.5	1	2.5	677
27	一	刈包+照燒肉排+茄汁通心粉+炒青江菜+雙色蘿蔔湯					水果	4.5	2.1	1.5	1	2.5	683
28	二	地瓜飯	香酥魚排	雙色海結	炒茼蒿菜	酸辣湯	水果	4.2	2.2	1.4	1	3	689
29	三	胚芽飯	黃豆炆豬角	蝦皮瓢瓜	清香油菜	香菇竹筍湯	水果	4.1	2.1	1.9	1	2.5	665
30	四	麥片飯	咖哩雞	豆皮三絲	快炒莧菜	白菜冬粉湯	水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
31	五	DHA炒飯+鳩蛋燒肉+蒜香A菜+味噌豆腐湯					水果	4.5	2.3	1.3	1	2.5	693

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類：西瓜、鳳梨、哈密瓜、木瓜、芭樂、小蕃茄...等

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~

\_\_\_\_年 \_\_\_\_班 \_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)102年5月份菜單~素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋豆 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量	
1	三	五穀飯	沙茶豆腐	薑味南瓜煮	炒空心菜	海芽白菜湯	水果	4.3	2.5	1.3	1		2.5	694	
2	四	香鬆飯	洋芋燒百頁	彩椒三絲	炒莪白菜	爽口蔬菜湯	水果	4.4	2.3	1.2	1		2.5	683	
3	五	燕麥飯	鮮筍烤麩	百花豆腐	清炒油菜	鮮菇冬瓜湯	鮮乳	4.2	2.3	1.5		1	2.5	737	
6	一	麻醬麵+豆芽三絲+燒烤豆腐+玉米莧菜+地瓜芋圓湯					水果	4.3	2.1	1.2	1			2.5	661
7	二	胚芽飯	客家小炒	咖哩蔬菜	炒青江菜	香菇鮮筍湯	水果	4.3	2.4	1.4	1		2.5	689	
8	三	地瓜飯	香滷雙拼	木須瓢瓜	快炒A菜	四神山藥湯	水果	4.5	2.2	1.2	1		3	705	
9	四	飄香油飯+茄汁素魚+金菇海茸+炒高麗菜+芹香蘿蔔湯					鮮乳	4.2	2.1	1.2		1	2.5	714	
10	五	麥片飯	黃瓜豆包	雪菜毛豆	炒莪白菜	絲瓜細粉湯	水果	4.3	2.0	1.8	1		2.5	669	
13	一	燕麥飯	五香滷味	番茄燴蔬菜	清香油菜	薑絲南瓜湯	水果	4.3	2.2	1.2	1		3	691	
14	二	五穀飯	鐵板豆腐	玉米三色	木須白菜	蕃茄羅宋湯	優酪乳	4.5	2.3	1.3		1	2.5	753	
15	三	紫米飯	香椿素雞	香菇白菜滷	快炒莧菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1		2.5	683	
16	四	鮮蔬炒麵+紅燒麵輪+美白絲瓜+炒A菜+玉米海帶湯					水果	4.2	2.2	1.6	1		2.5	672	
17	五	胚芽飯	招牌滷豆干	鮮菇筍白	炒青江菜	薏米冬瓜湯	水果	4.5	2.5	1.2	1		2.5	705	
20	一	地瓜飯	打拋豆干丁	家常豆腐	炒莪白菜	蘿蔔三絲湯	鮮乳	4.3	2.3	1.6		1	2.5	746	
21	二	香菇酢醬拌麵+糖醋豆包+金茸油菜+玉米濃湯					水果	4.4	2.0	1.3	1		2.5	663	
22	三	燕麥飯	三杯麵腸	黃瓜蒟蒻	炒高麗菜	營養豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.9	1		2.5	650	
23	四	香鬆飯	酸甜百頁	豆皮燴白菜	炒空心菜	綠豆西谷米	水果	4.8	2.2	1.5	1		2.5	711	
24	五	五穀飯	沙茶豆干	清炒時蔬	紅蘿莧菜	海芽冬瓜湯	水果	4.1	2.4	1.5	1		2.5	677	
27	一	刈包+酸菜豆包+茄汁通心粉+炒青江菜+雙色蘿蔔湯					水果	4.5	2.1	1.5	1		2.5	683	
28	二	地瓜飯	雙色海結	翠玉冬瓜	炒莪白菜	酸辣湯	水果	4.2	2.2	1.4	1		3	689	
29	三	胚芽飯	粉蒸素排骨	木須瓢瓜	清香油菜	香菇竹筍湯	水果	4.1	2.1	1.9	1		2.5	665	
30	四	麥片飯	咖哩蔬菜	豆皮三絲	快炒莧菜	白菜冬粉湯	鮮乳	4.5	2.1	1.6		1	2.5	745	
31	五	翡翠炒飯+番茄素雞+金茸黃瓜+炒A菜+味噌豆腐湯					水果	4.5	2.3	1.3	1		2.5	693	

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007  
 § 本月份提供水果種類：西瓜、鳳梨、哈密瓜、木瓜、芭樂、小蕃茄...等  
 § 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養午餐意見欄~                      \_\_\_年 \_\_\_班 \_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_

10205素明細  
4/29 〈一〉

4/30 〈二〉

5/1 (三)

5/2 (四)

5/3 (五)

五穀飯	白米	香鬆飯	白米	燕麥飯	白米
	糙米		糙米		糙米
	五穀米		素香鬆		燕麥
沙茶豆腐	杏鮑菇	洋芋燒百頁	百頁結	鮮筍烤麩	烤麩
	三角油豆腐		海帶結		香菇片
	九層塔		洋芋大丁		竹筍片
			紅中丁		
薑味南瓜煮	南瓜大丁			百花豆腐	板豆腐
	素火腿	彩椒三絲	青椒絲		毛豆仁
	金針菇		彩椒絲		玉米粒
	毛豆仁		綠豆芽		紅蘿蔔
			干絲		
炒空心菜	空心菜			炒油菜	油菜
		炒莪白菜	莪白菜		
海芽白菜湯	大白菜			鮮菇冬瓜湯	冬瓜大丁
	紅蘿蔔	爽口蔬菜湯	高麗菜絲		綜合菇
	海帶芽		番茄中丁		
			金針菇		

5/6 〈一〉

5/7 (二)

5/8 (三)

5/9 (四)

5/10 (五)

麻醬麵	白油麵	胚芽飯	白米	地瓜飯	白米	飄香油飯	白米	麥片飯	白米
			糙米		糙米		長糯米		糙米
	芝麻醬		胚芽		地瓜		生香菇		麥片
	花生醬						素肉絲		
		客家小炒	豆干片	香滷雙拼	素雞		三色豆	黃瓜豆包	1/4豆包
	綠豆芽		茼蒿		素肚				大黃瓜片
	小黃瓜絲		芹菜段		海帶結	茄汁素魚	素魚切		木耳片
	紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲				蕃茄糊		紅k片
				木須瓢瓜	瓢瓜條		四季豆段		
燒烤豆腐	百頁豆腐	咖哩什錦	南瓜中丁		油豆絲			雪菜毛豆	雪裡紅
	西芹片		馬鈴薯		木耳絲	金菇海茸	海茸		毛豆
			紅蘿蔔		紅蘿蔔絲		金針菇		豆干丁
玉米莧菜	莧菜		白花椰				薑絲		彩椒丁
	玉米粒		綠花椰	A菜	A菜				
						炒高麗菜	高麗菜	炒莪白菜	莪白菜
地瓜芋圓湯	地瓜中丁	炒青江菜	青江菜	四神山藥湯	四神料		紅k片		
	芋圓				山藥中丁		木耳片	絲瓜細粉湯	絲瓜
	二砂	香菇鮮筍湯	鮮筍絲		薏仁				粉絲
			鮮香菇			芹香蘿蔔湯	白蘿蔔		紅蘿蔔
							芹珠		

5/13 〈一〉

5/14 (二)

5/15 (三)

5/16 (四)

5/17 (五)

燕麥飯	白米	五穀飯	白米	紫米飯	白米	鮮蔬炒麵	寬扁麵	胚芽飯	白米
	糙米		糙米		糙米		素肉絲		糙米
	燕麥		五穀米		紫米		高麗菜條		胚芽
							鮮香菇		
五香滷味	大溪豆乾	鐵板豆腐	三角油豆腐	香椿素雞	素雞		紅k絲	招牌滷豆干	1/4豆干
	杏鮑菇		鮮筍片		四季豆				熟花生
	白蘿蔔		甜豆莢		玉米筍	紅燒麵輪	麵輪(乾)		
					香椿		紅蘿蔔	鮮菇筍白	杏鮑菇
番茄燴蔬菜	番茄	玉米三色	玉米粒				白蘿蔔		鴻喜菇
	生香菇		毛豆仁	香菇白菜滷	香菇片				筍白筍
	蘆筍		涼薯丁		大白菜	美白絲瓜	絲瓜		綠花椰
	綠花椰		紅蘿蔔丁		芋頭		板豆腐		
	白花椰				油豆片		薑絲	炒青江菜	青江菜

炒油菜	油菜
薑絲南瓜湯	南瓜小丁
	南瓜泥
	馬鈴薯

木須白菜	大白菜
	木耳
	紅蘿蔔
蕃茄羅宋湯	蕃茄中丁
	高麗菜
	洋芋中丁

	紅蘿蔔
炒莧菜	莧菜
紫菜黃瓜湯	紫菜
	大黃瓜

A菜	A菜
玉米海帶湯	玉米段
	海帶結

	紅蘿蔔
薏仁冬瓜湯	小薏仁
	冬瓜

5/20 (一)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
打拋豆腐	三角油豆腐
	涼薯細丁
	番茄小丁
	九層塔
福菜桂竹筍	福菜
	桂竹筍
	素肉絲
炒莧白菜	莧白菜
蘿蔔三絲湯	白蘿蔔絲
	粉絲
	紅蘿蔔絲

5/21 (二)

酢醬麵	白油麵
	碎干丁
	竹筍丁
	香菇丁
	紅K小丁
糖醋豆包	豆包
	西芹片
	紅蘿蔔片
鳳梨彩椒	彩椒片
	鳳梨丁
金茸油菜	油菜
	金茸
玉米濃湯	玉米粒
	玉米醬
	馬鈴薯

5/22 (三)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
三杯麵腸	麵腸
	杏鮑菇
	九層塔
	薑片
黃瓜鮮燴	茼蒿結
	大黃瓜片
	紅蘿蔔片
	香菇片
炒高麗菜	高麗菜
	木耳
營養豆腐湯	黃豆芽
	板豆腐
	蕃茄

5/23 (四)

香鬆飯	白米
	糙米
	香鬆
酸甜百頁	百頁豆腐
(酸甜)	番茄醬
	白芝麻
豆皮燴白菜	豆皮絲
	大白菜
	鮮菇絲
	紅蘿蔔絲
炒空心菜	空心菜
綠豆西谷米	綠豆
	西谷米
	二砂

5/24 (五)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
沙茶豆干	黑豆干
	綠豆芽
	淡炸菜絲
清炒時蔬	山藥
	鴻喜菇
	黃椒片
	綠花椰
	紅蘿蔔
炒莧菜	莧菜
	紅蘿蔔
海芽冬瓜湯	冬瓜大丁
	海帶芽

5/27 (一)

刈包	刈包
滷豆包	豆包
拌酸菜	酸菜
茄汁通心粉	通心粉
	三色豆
	素火腿
	蕃茄丁
	蕃茄醬
炒青江菜	青江菜
	金針菇
雙色蘿蔔湯	白蘿蔔
	紅蘿蔔

5/28 (二)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜
雙色海結	海結
	1/4豆干
	杏鮑菇
翠玉冬瓜	冬瓜厚片
	柳松菇
	油豆片
	豌豆夾
	紅蘿蔔
炒莧白菜	莧白菜
酸辣湯	板豆腐
	紅蘿蔔
	木耳
	筍絲

5/29 (三)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽
粉蒸素排骨	南瓜大丁
	麵腸
	毛豆仁
	蒸肉粉
木須瓢瓜	瓢瓜條
	油豆絲
	木耳絲
	紅蘿蔔絲
炒油菜	油菜
香菇竹筍湯	鮮筍片
	鮮香菇

5/30 (四)

麥片飯	白米
	糙米
	麥片
咖哩什錦	小四角油腐
	馬鈴薯
	紅蘿蔔
	白花椰
	綠花椰
豆皮三絲	豆包切絲
	綠豆芽
	小黃瓜絲
	紅K絲
炒莧菜	莧菜
白菜冬粉湯	冬粉
	紅蘿蔔
	大白菜

5/31 (五)

翡翠炒飯	白米
	素火腿
	玉米粒
	紅蘿蔔丁
	豆干丁
	青江菜(切)
番茄素雞	素雞片
	番茄
	豌豆仁
金茸黃瓜	大黃瓜
	金茸
	鴻喜菇
A菜	A菜
味噌豆腐湯	板豆腐
	海帶芽
	味噌