

# 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	五穀 根莖	蛋 魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量	
1	四	燕麥飯	蔥爆肉絲	百花豆腐	蒜香莧菜	芹香魚丸湯	水果	4.2	2.4	1.5	1		2.5	684	
2	五	地瓜飯	糖醋雞丁	黃瓜鳩蛋	炒空心菜	冬瓜蚬仔湯	鮮乳	4.0	2.3	1.9		1	2.5	733	
5	一	傳統麻醬麵+冰滷翅腿+炒莧白菜+柴魚味噌湯					水果	4.5	2.3	1.3	1			2.5	693
6	二	紫米飯	無錫排骨	蕃茄炒蛋	快炒油菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.0	2.3	1.8	1		2.5	670	
7	三	胚芽飯	三杯魚塊	香炊芋絲	炒青江菜	蕃茄豆芽湯	水果	4.5	2.0	1.3	1		2.5	670	
8	四	五穀飯	韓國雞丁	回鍋肉片	蒜香A菜	綠豆小湯圓	優酪乳	5.0	2.4	1.4		1	2.5	798	
9	五	燕麥飯	蠔油肉片	茄汁甜條	清香莧菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.0	2.3	1.9	1		2.5	673	
12	一	蕃茄肉醬拌麵+黃金魚排+金茸油菜+鮮筍龍骨湯					水果	4.5	2.1	1.6	1			2.5	685
13	二	香鬆飯	親子雞井	招牌滷味	炒莧白菜	清爽蔬菜湯	鮮乳	4.0	2.5	1.6		1	2.5	740	
14	三	五穀飯	花生豬腳	黃瓜鮮燴	炒空心菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.1	1.7	1		2.5	653	
15	四	胚芽飯	咖哩豬肉	綿密蒸蛋	蒜香莧菜	酸辣湯	水果	4.3	2.3	1.2	1		2.5	676	
16	五	油飯+香滷雞排+木須瓢瓜+炒青江菜+海芽冬瓜湯					水果	4.5	2.0	1.7	1			2.5	680
19	一	芝麻飯	海結燒肉	泰式豆腐	炒莧白菜	三絲細粉湯	鮮乳	4.2	2.3	1.6		1	2.5	739	
20	二	地瓜飯	梅汁魚片	壽喜燒肉片	蒜香A菜	玉米洋芋湯	水果	4.4	2.3	1.3	1		2.5	686	
21	三	紫米飯	蒟蒻燻雞	白菜魚丸	雙色花椰	肉骨茶湯	水果	4.3	2.2	1.8	1		2.5	684	
22	四	筍丁肉醬拌麵+蕃茄炒嫩雞+炒青江菜+金茸黃瓜湯					水果	4.5	2.4	1.6	1			2.5	708
23	五	五穀飯	泡菜豆腐	芙蓉蒸蛋	蒜香油菜	魷魚羹湯	水果	4.5	2.0	1.5	1		2.5	675	
26	一	胚芽飯	豆乳雞丁	銀芽三絲	快炒A菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.3	1.4	1		2.5	695	
27	二	黃金炒飯+茄汁豬排+家常豆腐+蒜香莧菜+關東煮湯					水果	4.2	2.5	1.4	1			2.5	689
28	三	燕麥飯	葡式海鮮	肉燥冬瓜	炒青江菜	白菜粉絲湯	水果	4.2	2.1	1.9	1		2.5	672	
29	四	地瓜飯	五香雞腿	玉米肉末	清香油菜	香菇冬瓜湯	優酪乳	4.5	2.0	1.4		1	2.5	733	
30	五	香鬆飯	打拋豬肉	春捲雙拼	炒空心菜	海芽味噌湯	水果	4.5	2.3	1.4	1		2.5	695	

§ 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，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

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

燕麥飯	白米	地瓜飯	白米
	糙米		糙米
	燕麥		地瓜條
蔥爆肉絲	肉絲	糖醋雞丁	雞胸丁
	洋蔥絲		(幼)清雞丁
	綠豆芽		彩椒片
	蔥段		小黃瓜
			洋蔥片
百花豆腐	板豆腐		
	香菇丁	黃瓜鳩蛋	大黃瓜
	玉米粒		鮮香菇
	毛豆仁		紅K片
	紅K小丁		鳩蛋
莧菜	莧菜	空心菜	空心菜
芹香魚丸湯	花枝丸	冬瓜蜆仔湯	冬瓜大丁
	白K大丁		蜆仔
	芹珠		薑片

傳統麻醬麵	熟油麵	紫米飯	白米	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米
	紅K絲		糙米		糙米		糙米		糙米
	小黃瓜絲		紫米		胚芽米		五穀米		燕麥
麻醬醬汁	芝麻醬	無錫排骨	肉大丁	三杯魚塊	旗魚丁	韓國雞丁	雞胸丁	蠔油肉片	肉片
	烏醋.糖		軟排丁		杏鮑菇	★	(幼)清雞丁		鮑魚菇
	醬油		大白菜		九層塔		蕃茄醬.白芝麻		洋蔥片
			紅K中丁		薑.蒜		泡菜(高年級)		紅K片
冰滷翹腿	翹小腿		紅麴				小黃瓜		
	小豆干			香炊芋絲	肉絲			茄汁甜條	甜不辣
	白蘿蔔大丁	蕃茄炒蛋	液蛋		香菇絲	回鍋肉片	肉片		小黃瓜圓片
			番茄中丁		紅K絲		豆干片		甜椒
莪白菜	莪白菜		蔥花		洋芋絲		高麗菜		
							紅K片	莧菜	莧菜
柴魚味噌湯	板豆腐	油菜	油菜	青江菜	青江菜				
	金針菇					A菜	A菜	鮮菇蘿蔔湯	鮮香菇
	柴魚	黃瓜雞骨湯	大黃瓜片	蕃茄豆芽湯	蕃茄中丁				白蘿蔔大丁
	味噌		海帶芽		高麗菜絲	雙色小湯圓	綠豆		大骨
			雞骨		黃豆芽		小湯圓		
					大骨		二砂		

麵	小烏龍	香鬆飯	白米	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	油飯	白米
			糙米		糙米		糙米		長糯米
蕃茄肉醬	絞肉		海苔香鬆		五穀米		胚芽米		香菇絲
	洋蔥丁								肉絲
	蕃茄丁	親子雞排	雞胸丁	花生豬腳	肉大丁	咖哩豬肉	肉片		紅蔥頭
	三色豆		(幼)清雞丁		豬腳丁		洋芋中丁		
			全蛋液		熟花生		洋蔥丁	香滷雞排	雞排
黃金魚排	旗魚排		洋蔥絲		筍干		紅K中丁		
★			紅K絲						
				黃瓜鮮燴	大黃瓜	綿密蒸蛋	液蛋	木須瓢瓜	瓢瓜條
金茸油菜	油菜	招牌滷味	小豆干		魷魚		玉米粒		油片絲
	金針菇		白蒟蒻		木耳片				木耳絲
			白蘿蔔大丁		鮑魚菇				紅K絲
						莧菜	莧菜		

鮮筍龍骨湯	香菇片
	鮮筍片
	大骨

莪白菜	莪白菜
清爽蔬菜湯	高麗菜絲
	鮮香菇
	金針菇
	大骨

	紅K片
空心菜	空心菜
紫菜蛋花湯	紫菜
	洗選蛋
	大骨.蔥花

酸辣湯	板豆腐
	竹筍絲
	金針菇
	木耳絲
	紅K絲

青江菜	青江菜
海芽冬瓜湯	冬瓜大丁
	海帶芽
	薑片
	大骨

5/19 (一)

芝麻飯	白米
	糙米
	黑芝麻
海結燒肉	肉大丁
	軟排丁
	海帶結
	白K中丁
泰式豆腐	小四角油腐
	小黃瓜絲
	洋蔥絲
	紅K絲
	泰式醬
莪白菜	莪白菜
三絲細粉湯	鮮筍絲
	金針菇
	紅K絲
	粉絲
	大骨

5/20 (二)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜條
梅汁魚片	白旗片
★	甜椒
	紫蘇梅
壽喜燒肉片	肉片
	鮑魚菇
	高麗菜
	板豆腐
	紅K片
A菜	A菜
玉米洋芋湯	玉米粒
	洋芋小丁
	大骨

5/21 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
茼蒿燜雞	雞胸丁
	(幼)清雞丁
	茼蒿
	三角油豆腐
	洋蔥
白菜魚丸	花枝丸切
	大白菜
	木耳絲
	紅K絲
雙色花椰	綠花椰
	紅K片
肉骨茶湯	白蘿蔔大丁
	肉骨茶包
	大骨

5/22 (四)

麵	白油麵
筍丁肉醬	絞肉
	絞豆干
	筍丁
	香菇丁
蕃茄炒嫩雞	雞胸丁
	(幼)清雞丁
	蕃茄中丁
	洋蔥丁
	小黃瓜
青江菜	青江菜
金茸黃瓜湯	大黃瓜片
	金針菇
	大骨

5/23 (五)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
泡菜豆腐	板豆腐
(幼)照燒豆腐	泡菜
	高麗菜
	紅K片
芙蓉蒸蛋	液蛋
	玉米粒
油菜	油菜
	香菇片
魷魚羹湯	大白菜
	鮮筍絲
	紅K絲
	魷魚
	沙茶

5/26 (一)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
豆乳雞丁	雞胸丁
★	(幼)清雞丁
	豆腐乳(醃醬)
	地瓜條
銀芽三絲	豆皮切絲
	小黃瓜絲
	金針菇
	綠豆芽
	紅K絲
A菜	A菜
芋頭西米露	芋頭小丁
	西谷米
	二砂
	椰漿

5/27 (二)

黃金炒飯	白米
	液蛋
	三色豆
	黃薑粉
茄汁豬排	豬大排
	洋蔥絲
家常豆腐	板豆腐
	筍片
	香菇片
	木耳片
	紅K片
莧菜	莧菜
關東煮湯	白蘿蔔大丁
	海帶結
	魚卵捲
	柴魚
	大骨

5/28 (三)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
葡式海鮮	魚丁
	魷魚
	洋蔥丁
	彩椒
	咖哩粉.椰漿
肉燥冬瓜	冬瓜大丁
	香菇丁
	絞肉
	絞醬瓜
青江菜	青江菜
白菜粉絲湯	大白菜
	金針菇
	紅K絲
	粉絲
	大骨

5/29 (四)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜條
五香雞腿	棒棒腿
	滷包
玉米肉末	絞肉
	白蘿蔔丁
	玉米粒
	紅K小丁
油菜	油菜
香菇冬瓜湯	冬瓜大丁
	香菇片
	薑片
	大骨

5/30 (五)

香鬆飯	白米
	糙米
	海苔香鬆
打拋豬肉	粗絞肉
	涼薯細丁
	洋蔥小丁
	蕃茄中丁
	九層塔
春捲雙拼	春捲
★	花枝丸
空心菜	空心菜
海芽味噌湯	板豆腐
	金針菇
	海帶芽
	味噌

## 永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)103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	四	燕麥飯	蔥爆肉絲	百花豆腐	蒜香莧菜	芹香魚丸湯	水果	4.2	2.4	1.5	1	2.5	684
2	五	地瓜飯	糖醋雞丁	黃瓜鳩蛋	炒空心菜	冬瓜蚵仔湯	水果	4.0	2.3	1.9	1	2.5	673
5	一	傳統麻醬麵+冰滷翅腿+炒莧白菜+柴魚味噌湯					水果	4.5	2.3	1.3	1	2.5	693
6	二	紫米飯	無錫排骨	蕃茄炒蛋	快炒油菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.0	2.3	1.8	1	2.5	670
7	三	胚芽飯	三杯魚塊	香炊芋絲	炒青江菜	蕃茄豆芽湯	水果	4.5	2.0	1.3	1	2.5	670
8	四	五穀飯	韓國雞丁	回鍋肉片	蒜香A菜	綠豆小湯圓	水果	5.0	2.4	1.4	1	2.5	738
9	五	燕麥飯	蠔油肉片	茄汁甜條	清香莧菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.0	2.3	1.9	1	2.5	673
12	一	蕃茄肉醬拌麵+黃金魚排+金茸油菜+鮮筍龍骨湯					水果	4.5	2.1	1.6	1	2.5	685
13	二	香鬆飯	親子雞井	招牌滷味	炒莧白菜	清爽蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.6	1	2.5	680
14	三	五穀飯	花生豬腳	黃瓜鮮燴	炒空心菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.1	1.7	1	2.5	653
15	四	胚芽飯	咖哩豬肉	綿密蒸蛋	蒜香莧菜	酸辣湯	水果	4.3	2.3	1.2	1	2.5	676
16	五	油飯+香滷雞排+木須瓢瓜+炒青江菜+海芽冬瓜湯					水果	4.5	2.0	1.7	1	2.5	680
19	一	芝麻飯	海結燒肉	泰式豆腐	炒莧白菜	三絲細粉湯	水果	4.2	2.3	1.6	1	2.5	679
20	二	地瓜飯	梅汁魚片	壽喜燒肉片	蒜香A菜	玉米洋芋湯	水果	4.4	2.3	1.3	1	2.5	686
21	三	紫米飯	蒟蒻燜雞	白菜魚丸	雙色花椰	肉骨茶湯	水果	4.3	2.2	1.8	1	2.5	684
22	四	筍丁肉醬拌麵+蕃茄炒嫩雞+炒青江菜+金茸黃瓜湯					水果	4.0	2.1	1.6	1	2.5	650
23	五	五穀飯	照燒豆腐	芙蓉蒸蛋	蒜香油菜	魷魚羹湯	水果	4.5	2.0	1.5	1	2.5	675
26	一	胚芽飯	豆乳雞丁	銀芽三絲	快炒A菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.3	1.4	1	2.5	695
27	二	黃金炒飯+茄汁豬排+家常豆腐+蒜香莧菜+關東煮湯					水果	4.2	2.5	1.4	1	2.5	689
28	三	燕麥飯	葡式海鮮	肉燥冬瓜	炒青江菜	白菜粉絲湯	水果	4.2	2.1	1.9	1	2.5	672
29	四	地瓜飯	五香雞腿	玉米肉末	清香油菜	香菇冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.4	1	2.5	673
30	五	香鬆飯	打拋豬肉	春捲雙拼	炒空心菜	海芽味噌湯	水果	4.5	2.3	1.4	1	2.5	695

§ 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，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

~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)103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 魚 肉	豆	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量	
1	四	燕麥飯	百花豆腐	素食滷味	快炒莧菜	蕃茄豆芽湯	水果	4.2	2.0	1.8	1			2.5	662	
2	五	地瓜飯	糖醋素雞	黃瓜鮮燴	炒空心菜	養生冬瓜湯	鮮乳	4.0	2.0	2.2		1		2.5	718	
5	一	麻醬麵+招牌滷豆干+蘿蔔佃煮+炒莧白菜+味噌湯					水果	4.5	2.0	1.7	1				2.5	680
6	二	紫米飯	紅麴麵腸	竹筍鮮燴	清香油菜	海芽黃瓜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1			2.5	655	
7	三	胚芽飯	三杯鮑菇	茄汁豆包	炒青江菜	羅宋湯	水果	4.5	2.0	2.0	1			2.5	688	
8	四	五穀飯	糖醋豆干	鮮蔬茼蒿	快炒A菜	綠豆小湯圓	優酪乳	5.0	2.0	1.8		1		2.5	778	
9	五	燕麥飯	家常豆腐	南瓜煲	清香莧菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.7	2.0	1.5	1			2.5	689	
12	一	蕃茄拌麵+橙汁肚片+炒時蔬+金茸油菜+福菜筍片湯					水果	4.5	2.0	2.0	1				2.5	688
13	二	香鬆飯	滷味拼盤	鮮拌雙耳	炒莧白菜	清爽蔬菜湯	鮮乳	4.0	2.0	1.9		1		2.5	710	
14	三	五穀飯	麻婆豆腐	雪菜鮮筍	炒空心菜	紫菜黃瓜湯	水果	4.1	2.0	1.9	1			2.5	657	
15	四	胚芽飯	層香豆皮	咖哩鮮蔬	快炒莧菜	酸辣湯	水果	4.3	2.0	1.9	1			2.5	671	
16	五	油飯+九轉肥腸+木須瓢瓜+炒青江菜+海芽冬瓜湯					水果	4.5	2.0	1.7	1				2.5	680
19	一	芝麻飯	泰式豆腐	西芹海結	炒莧白菜	三絲細粉湯	鮮乳	4.2	2.0	2.0		1		2.5	727	
20	二	地瓜飯	壽喜燒	梅汁苦瓜	清香A菜	玉米洋芋湯	水果	4.4	2.0	2.1	1			2.5	683	
21	三	紫米飯	沙茶素雞	芋香白菜	雙色花椰	肉骨茶湯	水果	4.3	2.0	1.9	1			2.5	671	
22	四	筍丁酢醬拌麵+香椿肚片+鮮蔬百匯+炒青江菜+金茸黃瓜湯					水果	4.5	2.0	2.0	1				2.5	688
23	五	五穀飯	回鍋乾片	金茸絲瓜	蒜香油菜	白菜豆腐湯	水果	4.0	2.0	2.2	1			2.5	658	
26	一	胚芽飯	豆乳素雞	銀芽三絲	快炒A菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.0	1.6	1			2.5	678	
27	二	黃金炒飯+鐵板豆腐+魚香茄子+炒莧菜+關東煮湯					水果	4.2	2.0	2.2	1				2.5	672
28	三	燕麥飯	酸甜豆包	紅燒冬瓜	炒青江菜	白菜粉絲湯	水果	4.2	2.0	2.1	1			2.5	669	
29	四	地瓜飯	五香干片	銀蘿玉米	清香油菜	香菇冬瓜湯	優酪乳	4.5	2.0	1.7		1		2.5	740	
30	五	香鬆飯	打拋四季豆	蕃茄燴蔬菜	炒空心菜	海芽味噌湯	水果	4.5	2.0	2.2	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，請連結 <http://css000000025014.tw.class.uschoolnet.com/> 查詢。

§ 午餐食材來源，請連結「臺北市食材登錄平台」<http://foodtracertaipei.health.gov.tw/> 查詢。

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

燕麥飯	白米	地瓜飯	白米
	糙米		糙米
	燕麥		地瓜條
百花豆腐	板豆腐	糖醋素雞	素雞
	香菇丁		彩椒片
	玉米粒		小黃瓜
	毛豆仁		
	紅K小丁	黃瓜鮮燴	大黃瓜
			鮮香菇
素食滷味	白K大丁		紅K片
	竹筍大丁		鴻喜菇
	茼蒿片		
	海帶結	空心菜	空心菜
莧菜	莧菜	養生冬瓜湯	冬瓜大丁
			薑片
蕃茄豆芽湯	蕃茄中丁		肉骨茶包
	綠豆芽		
	豆皮絲		

麻醬麵	熟油麵	紫米飯	白米	胚芽飯	白米	五穀飯	白米	燕麥飯	白米
	紅K絲		糙米		糙米		糙米		糙米
	小黃瓜絲		紫米		胚芽米		五穀米		燕麥
麻醬醬汁	芝麻醬	紅麴麵腸	麵腸	三杯鮑菇	甜豆莢	糖醋豆干	豆干片	家常豆腐	小三角油腐
	烏醋, 糖, 醬油		黃椒片		杏鮑菇		蕃茄醬, 白芝麻		鮑魚菇
			紅椒片		九層塔, 薑		小黃瓜		筍片
招牌滷豆干	小豆干		紅麴						甜椒
	熟花生			茄汁豆包	熟豆包	鮮蔬茼蒿	茼蒿結		
		竹筍鮮燴	香菇絲		西洋芹		高麗菜	南瓜煲	南瓜大丁
蘿蔔佃煮	白K大丁		鮮筍絲		玉米筍		金針菇		素火腿
	紅K片		四季豆				鮮香菇		鴻喜菇
	芹珠		紅K絲	青江菜	青江菜		紅K片		毛豆仁
					紅K絲				
莪白菜	莪白菜	油菜	油菜			A菜	A菜	莧菜	莧菜
				羅宋湯	蕃茄中丁				
柴魚味噌湯	板豆腐	海芽黃瓜湯	大黃瓜片		高麗菜絲	雙色小湯圓	綠豆	鮮菇蘿蔔湯	鮮香菇
	金針菇		海帶芽		洋芋中丁		小湯圓		白蘿蔔大丁
	味噌						二砂		

蕃茄拌麵	小烏龍	香鬆飯	白米	五穀飯	白米	胚芽飯	白米	油飯	白米
	蕃茄丁		糙米		糙米		糙米		長糯米
	三色豆		素香鬆		五穀米		胚芽米		香菇絲
									素肉絲
橙汁肚片	素肚	滷味拼盤	大溪豆干	麻婆豆腐	板豆腐	層香豆皮	生豆包		
	白芝麻		百頁豆腐		紅K小丁	★	九層塔末	九轉肥腸	麵腸
	彩椒		白茼蒿		玉米粒		四季豆		香菜
			白蘿蔔大丁		香菇丁				
清炒時蔬	白山藥					咖哩鮮蔬	白花菜	木須瓢瓜	瓢瓜條
	鴻喜菇	鮮拌雙耳	乾白木耳	雪菜鮮筍	雪裡紅		綠花菜		油片絲
	綠花椰		黑木耳		鮮筍絲		洋芋中丁		木耳絲
	紅K片		小黃瓜		紅K絲		紅K中丁		紅K絲
			紅K片						
金茸油菜	油菜			空心菜	空心菜	莧菜	莧菜	青江菜	青江菜

	金針菇
福菜筍片湯	福菜
	鮮筍片

莪白菜	莪白菜
清爽蔬菜湯	高麗菜絲
	鮮香菇
	金針菇

紫菜黃瓜湯	紫菜
	大黃瓜
	蒟蒻素丸

酸辣湯	板豆腐
	竹筍絲
	金針菇
	木耳絲
	紅K絲

海芽冬瓜湯	冬瓜大丁
	海帶芽
	薑片

5/19 (一)

芝麻飯	白米
	糙米
	黑芝麻
泰式豆腐	小四角油腐
	小黃瓜絲
	紅K絲
	泰式醬
西芹海結	西芹片
	海帶結
	白K片
	紅k片
莪白菜	莪白菜
三絲細粉湯	鮮筍絲
	金針菇
	紅K絲
	粉絲

5/20 (二)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜條
壽喜燒	板豆腐
	鮑魚菇
	高麗菜
	金針菇
	紅K片
梅汁苦瓜	白苦瓜
	紫蘇梅
A菜	A菜
玉米洋芋湯	玉米粒
	洋芋小丁

5/21 (三)

紫米飯	白米
	糙米
	紫米
沙茶素雞	素雞
	玉米筍
	四季豆
芋香白菜	生豆包
	芋頭片
	大白菜
	木耳絲
	紅K絲
雙色花椰	綠花椰
	紅K片
肉骨茶湯	白蘿蔔大丁
	肉骨茶包

5/22 (四)

麵	白油麵
筍丁酢醬	絞豆干
	筍丁
	香菇丁
香椿肚片	素肚
★	香椿
鮮蔬百燴	白山藥
	甜豆筴
	鴻喜菇
	紅k片
	綠花椰
青江菜	青江菜
金茸黃瓜湯	大黃瓜片
	金針菇

5/23 (五)

五穀飯	白米
	糙米
	五穀米
回鍋乾片	豆干片
	高麗菜
	紅K片
金茸絲瓜	絲瓜
	金針菇
	素火腿
油菜	油菜
	香菇片
白菜豆腐湯	大白菜
	鮮筍絲
	紅K絲
	板豆腐
	素沙茶

5/26 (一)

胚芽飯	白米
	糙米
	胚芽米
豆乳素雞腿	素雞腿
★	青椒
	地瓜條
銀芽三絲	豆皮切絲
	小黃瓜絲
	金針菇
	綠豆芽
	紅K絲
A菜	A菜
芋頭西米露	芋頭小丁
	西谷米
	二砂
	椰漿

5/27 (二)

黃金炒飯	白米
	豆乾丁
	三色豆
	黃薑粉
鐵板豆腐	板豆腐
	筍片
	香菇片
	玉米筍
	紅K片
魚香茄子	茄子
	碎木耳
	涼薯末
	紅k絲
莧菜	莧菜
關東煮湯	白蘿蔔大丁
	海帶結
	蒟蒻片

5/28 (三)

燕麥飯	白米
	糙米
	燕麥
酸甜豆包	豆包
	小黃瓜
	彩椒
紅燒冬瓜	冬瓜大丁
	香菇丁
	素絞肉
	絞醬瓜
青江菜	青江菜
白菜粉絲湯	大白菜
	金針菇
	紅K絲
	粉絲

5/29 (四)

地瓜飯	白米
	糙米
	地瓜條
五香干片	大溪豆乾
	素雞
	海帶結
	香菜
銀蘿玉米	毛豆丁
	白蘿蔔丁
	玉米粒
	紅K小丁
油菜	油菜
香菇冬瓜湯	冬瓜大丁
	鮑魚菇
	薑片

5/30 (五)

香鬆飯	白米
	糙米
	素香鬆
打拋四季豆	碎干丁
	涼薯細丁
	四季豆
	九層塔
蕃茄燴蔬菜	蕃茄中丁
	花椰菜心
	綠花椰
	彩椒
空心菜	空心菜
海芽味噌湯	板豆腐
	金針菇
	海帶芽
	味噌