

宏遠食品5月菜單



土城國小

營養師 陳玟靜
 服務專線 (02)2290-0027
 (02)2290-0028
 新北市五股區五權路54號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	備註	熱量 (大卡)	脂肪 (g)	蛋白質 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	鈉 (mg)	磷 (mg)	鉀 (mg)	其他 (g)
1	三	白飯	黑胡椒焗雞 <small>雞肉,時蔬-煮</small>	Hot Dog 熱狗 <small>豬肉-炸</small>	玉米炒肉 <small>玉米,青豆,豬肉-炒</small>	羅宋湯 <small>時蔬</small>	5.3	###	###	###	###	###	###	###	###	712
2	四	白飯	卡拉脆皮雞排 <small>雞肉-炸</small>	木須菜煲 <small>木耳,時蔬-煮</small>	蘿蔔滷味 <small>蘿蔔,魚漿品-煮</small>	鯉魚豆醬湯 <small>豆醬,時蔬,柴魚</small>										709
3	五	糙米飯	韓式泡菜豚肉 <small>韓式泡菜,豬肉-煮</small>	厚蛋玉子燒 <small>玉子燒-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸,九層塔-炒</small>	筍仔大骨湯 <small>筍,大骨</small>	6.3	###	###	###	###	###	###	###	###	836
6	一	蕎麥飯	菲力軟嫩豬扒 <small>豬肉-滷</small>	紐奧良烤翅腿 <small>翅,小腸-烤</small>	蝦仁玉蜀黍 <small>玉米,毛豆,蝦仁-炒</small>	香菇雞湯 <small>香菇,時蔬,雞肉</small>	5.2	###	###	###	###	###	###	###	###	706
7	二	白飯	特濃一番咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,時蔬,咖哩-煮</small>	海鮮花枝捲 <small>花枝捲-煮</small>	骰子油腐 <small>油腐,時蔬-煮</small>	芹珠蘿蔔湯 <small>芹菜,蘿蔔</small>										693
8	三	浪味什錦 炒烏龍	相撲豚肉鍋 <small>豬肉,洋蔥,時蔬-煮</small>	炸蝦天婦羅附蕃 茄醬 <small>蝦子-炸</small>	壽喜燒烘蛋 <small>雞蛋,時蔬-炒</small>	金萱筍筴湯 <small>金針,筍筴</small>	5.2	###	###	###	###	###	###	###	###	699
9	四	白飯	芝麻蜜汁~雞腿 <small>雞肉,芝麻-煮</small>	海苔章魚燒小丸 子 <small>章魚燒-烤</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉,豆腐-煮</small>	綠豆甜 薏仁 <small>綠豆,薏仁</small>										692
10	五	胚芽飯	椒鹽瓦塊魚球 <small>魚肉-炸</small>	爆漿豬肉蔥花 餡餅 <small>餡餅-烤</small>	泰式打拋 干丁 <small>蕃茄,豆干-煮</small>	酸菜豬血湯 <small>酸菜,豬血</small>	5.3	###	###	###	###	###	###	###	###	705
13	一	櫻花蝦蛋 炒飯	香草照燒雞排 <small>雞肉-煮</small>	茄汁鮮肉義大利 麵餃 <small>蕃茄,時蔬,麵餃-煮</small>	培根野菜 <small>培根,時蔬-炒</small>	青菜蛋花湯 <small>青菜,雞蛋</small>	5.3	###	###	###	###	###	###	###	###	712
14	二	海苔香鬆 飯(附香鬆 包)	茶碗蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	★炸天婦羅(地瓜 條+洋蔥圈+竹米糕) <small>地瓜條,洋蔥圈,竹米糕-炸</small>	珍菇什錦 <small>金針,時蔬,時瓜-煮</small>	冬瓜海帶湯 <small>冬瓜,海帶</small>										709
15	三	雜糧飯	麻油瓜仔雞 <small>瓜,雞肉-煮</small>	酸菜佐魯味 <small>酸菜,蘿蔔,豆製品-煮</small>	田園彩繪 <small>玉米,毛豆,紅蘿蔔-炒</small>	廟口肉羹湯 <small>時蔬,肉羹</small>	5.2	###	###	###	###	###	###	###	###	694
16	四	白飯	港式叉燒 <small>豬肉-烤</small>	茶碗蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬,冬粉-炒</small>	丸子湯 <small>時蔬,丸子</small>	5.3	###	###	###	###	###	###	###	###	718
17	五	燕麥飯	巨無霸炸大雞腿 <small>雞肉-炸</small>	茄汁蝦仁燒豆腐 <small>蝦仁,豆腐,蕃茄-煮</small>	雙星花椰 <small>雙色花椰-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,時蔬</small>										693
20	一	DIY咖哩 燴飯(白 飯)	鹽烤煙燻里肌 <small>豬肉-烤</small>	燒賣雙拼x2 (翡翠鮮肉+紫米珍 珠) <small>翡翠,紫米,珍珠,燒賣-煮</small>	佛蒙特咖 哩 <small>時蔬,咖哩-煮</small>	貢丸湯 <small>時蔬,貢丸</small>										718
21	二	白飯	三杯雞 <small>雞肉,九層塔-煮</small>	蕃茄糖醋排骨 <small>蕃茄,地瓜,排骨-煮</small>	鮑菇高麗 <small>鮑菇,高麗-炒</small>	黑糖芋圓粉粿 <small>芋圓,粉粿</small>	5.2	###	###	###	###	###	###	###	###	703
22	三	羅勒青醬 通心粉	BBQ蜜汁豬肋排 <small>豬肉-烤</small>	檸檬雞柳條 x2 <small>雞柳條-炸</small>	蔬燴鮮瓜 <small>時瓜,木耳,紅片-煮</small>	蔬菜湯 <small>時蔬</small>	5.1	###	###	###	###	###	###	###	###	706
23	四	海苔香鬆 飯	藍帶起司夾心炸 豬排 <small>豬肉-炸</small>	玉米肉茸 <small>玉米,豬肉,時蔬-炒</small>	蝦香白菜 <small>白菜,蝦皮-煮</small>	小魚干味噌湯 <small>小魚,味噌,時蔬</small>										689
24	五	蕎麥飯	和風蒲燒鯛魚腹 <small>鯛魚-蒸</small>	香菇花生麵筋 <small>花生,麵筋-煮</small>	綜合野菜 <small>時蔬-炒</small>	什錦米苔目 <small>米苔目,香菇</small>										706
27	一	白飯	嫩汁無骨雞排 <small>雞肉-煮</small>	蛋豆腐燴蝦仁 <small>雞蛋,豆腐,蝦仁-炒</small>	雲耳魚餃 <small>時蔬,魚餃-煮</small>	福菜筍仔湯 <small>福菜,筍子</small>										686
28	二	海苔鮭魚 蛋炒飯	貴妃豬腩煲 <small>豬肉,時蔬-煮</small>	嘟嘟一口香腸 x3 <small>香腸-炸</small>	山藥玉米 <small>山藥,玉米-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜,時蔬</small>										716
29	三	白飯	蠔油香菇雞 <small>香菇,雞肉-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄,雞蛋-炒</small>	佛跳牆 <small>時蔬,紅片-煮</small>	枸杞蔬菜湯 <small>時蔬,枸杞</small>										717
30	四	白飯	帶卵柳葉魚x3 <small>柳葉魚-炸</small>	雙主菜里肌豬排 <small>豬肉-滷</small>	火腿芽根 <small>豆芽,火腿絲-炒</small>	香菇菜片湯 <small>香菇,蔬菜</small>										704
31	五	五穀飯	醍醐味燒雞 <small>雞肉-煮</small>	木須翠芹 <small>芹菜,木耳-炒</small>	蔬菜粉絲 <small>時蔬,冬粉-炒</small>	美白薏仁湯 <small>薏仁,時蔬</small>										715

年級	102年5月份各年級供餐日期	餐數	費用
二、三年級	1,7,8,14,15,21,22,28,29	9	405
三、四年級	1,2,6,7,8,9,13,14,15,16,20,21,22,23,27,28,29,30	18	810
五、六年級	1,2,3,6,7,8,9,10,13,14,15,16,17,20,21,22,23,24,27,28,29,30,31	23	1035