

## 108年5月份枋寮國小營養午餐月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	備註	全 粉 根 莖 類	豆 魚 肉 蛋 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 果 種 類	低 脂 乳 品 類	總 熱 量
5月1日	三	特餐	客家炒米苔目	燒烤雞翅	應時青菜	山藥排骨湯	水果	4	2.8	1.1	1	2.5	0	690
5月2日	四	糙米飯	家常豆腐	玉米炒蛋	應時有機青菜	綠豆薏仁湯	鮮奶	6.1	1.5	1	0	2.5	1	797
5月3日	五	白飯	沙茶魚丁	大黃瓜燴肉片	應時青菜	韭菜豬血湯		5	2.5	1.7	0	2.5	0	693
5月6日	一	白飯	銀蘿焢肉	如意培根	應時青菜	紫菜蛋花湯		5	2.4	1.5	0	2.5	0	680
5月7日	二	雜糧飯	香酥魚條	洋芋蝦仁	應時有機青菜	牛蒡雞湯		5.4	2.2	1	0	2.5	0	681
5月8日	三	特餐	大肉包	滷雙味	應時青菜	麵線糊	水果	4	3	1	1	2.5	0	703
5月9日	四	糙米飯	宮保杏菇豆腸	菜脯蛋	應時有機青菜	綜合甜湯	鮮奶	5	2.7	1	0	3	1	833
5月10日	五	白飯	海結燒雞	花菜鮮菇	應時青菜	玉米排骨湯		5.2	2	1.5	0	2.5	0	664
5月13日	一	白飯	紅燒油豆腐	鮮炒扁蒲	應時青菜	蘿蔔排骨湯		5	2.1	1.8	0	2.5	0	665
5月14日	二	雜糧飯	桂竹筍焢肉	白菜滷	應時有機青菜	鮮菇肉絲湯		5	2.2	2.1	0	2.5	0	680
5月15日	三	特餐	義大利麵	卡拉雞腿堡	應時青菜	玉米濃湯	水果	4.5	3.6	1	1	2.5	0	783
5月16日	四	糙米飯	三杯豆干	蔬菜炒蛋	應時有機青菜	芋香花生仁湯	鮮奶	5.5	2.3	1.2	0	3.6	1	870
5月17日	五	白飯	紅燒魚丁	韭菜花炒甜不辣	應時青菜	味噌豆腐湯		5.4	2	1.4	0	2.5	0	676
5月20日	一	白飯	瓜仔肉	小瓜肉絲	應時青菜	高麗菜蛋花湯		5	3	1.6	0	2.5	0	728
5月21日	二	雜糧飯	麻油雞	炒鮮菇	應時有機青菜	冬瓜大骨湯		5	2.2	1.7	0	2.5	0	670
5月22日	三	特餐	肉絲炒飯	滷大魚丸	應時青菜	鮮筍排骨湯	水果	5.1	2.6	1.2	1	2.5	0	755
5月23日	四	糙米飯	塔香素雞	番茄炒蛋	應時有機青菜	仙草QQ	鮮奶	5.4	2.1	1.1	0	2.5	1	796
5月24日	五	白飯	蠔油三鮮	滷鮑菇海結豆干	應時青菜	金針肉絲湯		5	2	1.4	0	2.5	0	648
5月27日	一	白飯	沙茶蔥爆雞柳	蠔油寬粉	應時青菜	青菜蛋花湯		5.7	1.9	1.6	0	2.5	0	694
5月28日	二	雜糧飯	香酥魚排	京醬雙絲	應時有機青菜	白菜金菇湯		5	2.9	1.2	0	2.5	0	710
5月29日	三	特餐	炒麵	珍珠丸子	應時青菜	大黃瓜排骨湯	水果	4.2	2	1.5	1	2.5	0	654
5月30日	四	糙米飯	蔬食咖哩	洋蔥炒蛋	應時有機青菜	紅豆粉粿	鮮奶	6.5	1.5	1.1	0	2.5	1	828
5月31日	五	白飯	梅干扣肉	彩椒燴鮮菇	應時青菜	冬瓜魚丸湯		5	2.4	1.6	0	2.5	0	683

附註：1. 營養成分計量為平均估計值，營養素及熱量值會隨攝取量的多寡而有所差異

2. 每日菜單食材明細公告於學校食養午餐網頁

3. 如遇颱風或其他特殊情況，菜單將行調整

魚、牛奶等。

腐)；連骨魚(小魚干、蝦米、蝦皮、帶骨的魚罐頭如鰹魚、鯖魚等)；堅果類(黑芝麻)。

●少喝碳酸飲料(如可樂、汽水)：因碳酸飲料含磷高，會妨礙鈣質的吸收或增加鈣的流失。