

金門縣金城鎮賢庵國小中央廚房							天數：21天				
114年5月午餐菜單							◎本校豬肉使用國產豬肉				
週	日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐			
第十二週	5/1	四	糙米飯	咕咾肉	玉米三色	田園時蔬	番茄蛋花湯	黑芝麻牛乳			
			白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,甜椒,鳳梨 pork,pepper,pineapple	玉米粒,毛豆仁,豬肉,胡蘿蔔 corn,edamame,pork,carrot	seasonal vegetables	番茄,雞蛋,洋葱,金針菇 tomato,chicken egg,onion,enoki mushroom	sesame milk			
	5/2	五	糙米飯	蔥爆豬柳	客家小炒	田園時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果			
			白米,糙米 rice,brown rice	豬柳,洋葱,青蔥 pork,onion,scallion	豆干,肉絲,魷魚,芹菜,胡蘿蔔 dried tofu,pork,squid,celery,carrot	seasonal vegetables	蘿蔔,魚丸 daikon radish,fish balls	fruits			
第十三週	5/5	一	糙米飯	鵝鴨蛋滷肉燥	家常豆腐	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果			
			白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,鵝鴨蛋 pork,quail egg	豆腐,白菜,黑木耳 tofu,napa cabbage,black fungus	seasonal vegetables	雞蛋,海帶芽 chicken egg,wakame	fruits			
			雜糧飯	三杯雞	胡蘿蔔炒蛋	田園時蔬	竹筍排骨湯	豆漿			
	5/6	二	白米,紫米,燕麥,小米 rice,purple rice,oat,millet	雞腿,香菇絲,九層塔 chicken,king oyster mushroom,asian basil	胡蘿蔔,雞蛋 carrot,chicken egg	seasonal vegetables	竹筍,排骨 bamboo shoots,chop	soy milk			
			什錦炒烏龍麵			酸辣湯			水果		
			烏龍麵,白菜,洋葱,豬肉,胡蘿蔔 udon noodle,napa cabbage,onion,pork,carrot			白菜,筍,豆腐,肉絲,番茄,金針菇 napa cabbage,bamboo shoot,tofu,pork,tomato,enoki mushroom			fruits		
	5/8	四	糙米飯	黃金魚	醬燒馬鈴薯	田園時蔬	菇菇雞湯	堅果			
			白米,糙米 rice,brown rice	鱸魚 giant sea perch	馬鈴薯,豬肉,胡蘿蔔 potato,pork,carrot	seasonal vegetables	雞肉,袖珍菇,白精靈菇 chicken,oyster mushroom,white king oyster mushroom	nuts			
			糙米飯	海結燒肉	洋葱炒甜不辣	田園時蔬	冬瓜蛤蜊湯	水果			
	5/9	五	白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,海帶結,麵筋 pork,seaweed knots,fried wheat gluten	洋葱,甜不辣,胡蘿蔔 onion,tempura,carrot	seasonal vegetables	冬瓜,蛤蜊 white gourds,clam	fruits			
			5/12	一	糙米飯	黑胡椒豬柳	蒸蛋	田園時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	
					白米,糙米 rice,brown rice	豬柳,洋葱 pork,onion	雞蛋 chicken egg	seasonal vegetables	馬鈴薯,排骨 potato,chop	fruits	
5/13	二	糙米飯			筍乾燒肉	麻婆豆腐	田園時蔬	綠豆薏仁湯	杏仁小魚		
		白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,筍乾,梅乾菜 pork,dried bamboo shoots,chinese sauerkraut	豆腐,絞肉,青蔥 tofu,pork,scallion	seasonal vegetables	綠豆,薏仁 mung bean,pearl barley	almond,dried fish snack				
		5/14	三	田園瘦肉粥			麵包			水果	
米,高麗菜,豬肉,豆腐,芋頭 rice,cabbage,pork,tofu,taro				麵包 bread			fruits				
5/15	四			糙米飯	蠔油肉片	五香豆干	田園時蔬	關東煮	薏仁糙米漿		
		白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,高麗菜,胡蘿蔔 pork,cabbage,carrot	豆干 dried tofu	seasonal vegetables	蘿蔔,玉米,胡蘿蔔,貢丸 daikon radish,com,carrot,pork ball	tears brown rice milk				
		5/16	五	糙米飯	咖哩雞丁	蝦仁玉米炒蛋	田園時蔬	大瓜肉片湯	水果		
白米,糙米 rice,brown rice	馬鈴薯,雞丁,胡蘿蔔 potato,chicken,carrot			玉米,雞蛋,蝦仁 corn,chicken egg,shrimp	seasonal vegetables	大黃瓜,肉片,胡蘿蔔 cucumber,pork,carrot	fruits				
第十五週	5/19			一	糙米飯	瓜子肉	番茄豆腐蛋	田園時蔬	蘑菇肉片湯	水果	
		白米,糙米 rice,brown rice	豬絞肉,花瓜 pork,preserved cucumber		番茄,雞蛋,豆腐 tomato,chicken egg,tofu	seasonal vegetables	豬肉片,蘑菇片,筍片 pork,canned mushroom,bamboo shoot	fruits			
		雜糧飯	番茄馬鈴薯燉肉		五彩銀芽	田園時蔬	大瓜排骨湯	堅果			
	5/20	二	白米,紫米,燕麥,小米 rice,purple rice,oat,millet	豬肉,馬鈴薯,番茄 pork,potato,tomato	豆芽菜,韭菜,豬肉,胡蘿蔔 bean sprout,chinese leek,pork,carrot	seasonal vegetables	大黃瓜,排骨 cucumber,chop	nuts			
			5/21	三	鮮蔬蛋炒飯			烤雞翅			水果
					白米,洋葱,豬肉,雞蛋,玉米,胡蘿蔔 rice,onion,pork,chicken egg,com,carrot			雞翅 chicken wing			高麗菜,洋葱,豆腐 cabbage,onion,tofu
5/22	四	糙米飯			咖哩水鯊	大瓜鮮燴	田園時蔬	金針排骨湯	優酪乳		
		白米,糙米 rice,brown rice	水鯊,馬鈴薯,南瓜,四季豆 blue shark,potato,pumpkin,common bean	大黃瓜,雞蛋,胡蘿蔔,貢丸 cucumber,chicken,carrot,pork ball	seasonal vegetables	排骨,金針乾 chop,dried lily flower	drinking yogurt				
		5/23	五	糙米飯	冬瓜燒雞	海帶三絲	田園時蔬	玉米濃湯	水果		
白米,糙米 rice,brown rice	雞肉,冬瓜,胡蘿蔔 chicken,white gourds,carrot			海帶絲,干肉絲,肉絲,胡蘿蔔 seaweed,bean curd strips,pork,carrot	seasonal vegetables	玉米粒,雞蛋 corn,chicken egg	fruits				
第十六週	5/26			一	糙米飯	沙茶肉片	媽蟻上樹	田園時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	
		白米,糙米 rice,brown rice	豬肉,高麗菜,胡蘿蔔 pork,cabbage,carrot		粉絲,白菜,豬絞肉 bean noodles,napa cabbage,pork	seasonal vegetables	冬瓜,魚丸 white gourds,fish ball	fruits			
		糙米飯	筒香滷豆腐		彩繪玉米	田園時蔬	海結排骨湯	杏仁小魚			
	5/27	二	白米,糙米 rice,brown rice	豆腐,竹筍,豬肉,毛豆仁 tofu,bamboo shoots,pork,edamame	玉米,馬鈴薯,豬絞肉,胡蘿蔔 corn,potato,pork,carrot	seasonal vegetables	排骨,海帶結 chop,seaweed knots	almond,dried fish snack			
			5/28	三	油飯			滷雞腿			水果
					白米,糯米,豬肉絲,香菇,乾魷魚,蝦米 rice,sticky rice,pork,dried mushroom,dried squid,dry shrimp			雞腿 drumstick			高麗菜,豬肉,金針菇 cabbage,pork,enoki mushroom
5/29	四	糙米飯			排骨燉雪蓮子	菜豆炒肉	田園時蔬	冬瓜石花湯	堅果		
		白米,糙米 rice,brown rice	排骨,鷹嘴豆,胡蘿蔔 chop,chickpea,carrot	菜豆,豬肉,胡蘿蔔 common bean,pork,carrot	seasonal vegetables	冬瓜,石花 white gourd tea,gelidium jelly	nuts				
		5/30	五	端午節							
備註： *依衛福部公告食物過敏原(甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品)，屬過敏體質者需特別注意。 *本校有特殊狀況調整權，依當日實際供應餐點為主。											

備註：

*依衛福部公告食物過敏原(甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品)，屬過敏體質者需特別注意。

*本校有特殊狀況調整權，依當日實際供應餐點為主。

承辦：

體衛組長：

學務主任：

校長：

營養師楊潔欣

教師兼黃彥超
體衛組長教師兼蘇益群
學務主任教師兼董炯靈
教務主任