

新北市鶯歌區建國國小午餐群組學校（建國、尖山中、中湖）

114年5月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全蛋 雞腿 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 類 (份)	油類及 堅果類 (份)	熱量 (kcal)
5月1日	四	蕃麥飯 白米、糙米、蕎麥	沙茶豬 煮-C肉片、Q洋葱	韭香銀芽 煮-Q韭菜、Q豆芽	產銷履歷青菜	蔬菜麵疙瘩湯 Q木耳、H麵疙瘩	水果	4.5	2.3	1.8	2.4	711
5月2日	五	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	照燒雞丁 煮-C雞肉、Q杏鮑菇	什錦扁蒲 煮-Q扁蒲、Q木耳	產銷履歷青菜	番茄蔬菜湯 Q蕃茄、Q高麗菜、C雞骨	豆漿	4.5	2.3	1.7	2.2	724
5月5日	一	糙米飯 白米、糙米	芋香燉肉 煮-C豬肉、Q芋頭	彩繪鮮瓜 煮-Q大黃瓜、H豆腐	產銷履歷青菜	味噌湯 Q洋葱、H豆腐		4.7	2.4	1.8	2.2	683
5月6日	二	紫米飯 白米、糙米、紫米	炸魚排 炸-C鱈魚排	蛋酥高麗菜 炸-C蛋、Q高麗菜	有機青菜	竹筍排骨湯 Q竹筍、C雞骨	水果	4.6	2.5	1.7	2.4	730
5月7日	三	炒飯條 H飯條、Q紅蘿蔔、C雞肉絲	三杯雞 煮-C雞肉、H油豆腐、九層塔	香菇花椰 煮-C花椰菜、Q香菇	產銷履歷青菜	青菜蛋花湯 Q蕃茄、T小白菜		4.7	2.3	1.9	2.6	676
5月8日	四	小米飯 白米、糙米、小米	瓜仔肉 煮-C絞肉、碎瓜	洋蔥炒蛋 煮-C蛋、Q洋葱	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 冬菜、Q黃豆芽、C雞骨	水果	4.5	2.3	1.8	2.6	720
5月9日	五	蕃麥飯 白米、糙米、紅薯麥	沙嗲雞 煮-C雞肉、Q馬鈴薯	海帶三絲 煮-海帶絲、H干絲	產銷履歷青菜	洋芋濃湯 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、C雞骨	乳品	4.6	2.3	1.7	2.3	736
5月12日	一	地瓜飯 白米、糙米、T地瓜	薑汁肉片 煮-C洋葱、C肉片	家常油豆腐 煮-H油豆腐、Q白蘿蔔	產銷履歷青菜	大滷湯 H豆腐、Q紅蘿蔔、C蛋		4.5	2.3	1.8	2.4	651
5月13日	二	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	砂鍋魚丁 煮-Q水豆腐、H豆腐	腐乳白菜 煮-Q大白菜、Q紅蘿蔔	有機青菜	蘿蔔大骨湯 Q蘿蔔、C雞骨	水果	4.6	2.3	1.9	2.5	725
5月14日	三	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	鹹酥雞 炸-C雞肉、T四季豆	麻油杏鮑菇 煮-Q杏鮑菇、九層塔	產銷履歷青菜	珍珠冬瓜茶 冬瓜、H粉圓		5.0	2.3	1.7	2.6	692
5月15日	四	燕麥飯 白米、糙米、燕麥	義式燉肉 煮-C雞肉、Q洋葱	香菇蒸蛋 蒸-C雞蛋、Q香菇	產銷履歷青菜	肉羹湯 Q木耳、C肉羹	水果	4.5	2.4	1.6	2.3	709
5月16日	五	蕃麥飯 白米、糙米、蕎麥	蜜汁腿排*1 烤-C腿排	關東煮 煮-C白蘿蔔、H油豆腐	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜、薑、C雞骨	豆漿	4.6	2.3	1.8	2.4	743
5月19日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片	梅干扣肉 煮-C豬肉、筍乾、梅干菜	魚板黃瓜 煮-Q大黃瓜、H魚板絲	產銷履歷青菜	台式米粉湯 米粉、Q芹菜		4.6	2.3	1.8	2.3	653
5月20日	二	小米飯 白米、糙米、小米	香菇燉雞 煮-C雞肉、Q香菇	玉米干丁 煮-C玉米粒、H豆干	有機青菜	麻油鮮蔬湯 Q金針菇、Q高麗菜、C雞骨	水果	4.7	2.3	1.7	2.4	722
5月21日	三	雞油飯 白米、糙米、雞油、紅蔥頭	蒲燒鯛魚*1 蒸-Q蒲燒鯛魚、H豆腐	白菜滷 煮-Q大白菜、Q木耳	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜、洋薏仁、C雞骨	豆漿	4.5	2.3	1.8	2.5	740
5月22日	四	燕麥飯 白米、糙米、洋薏仁	普羅旺斯燉雞 煮-C雞肉、Q南瓜	枸杞冬瓜 煮-Q冬瓜、H豆腐	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、C雞蛋、C雞骨	水果	4.7	2.4	1.7	2.3	725
5月23日	五	蕃麥飯 白米、糙米、蕎麥	京醬肉柳 煮-C肉柳、Q洋葱	番茄豆腐蛋 煮-H豆腐、Q番茄、C蛋	產銷履歷青菜	香菇蘿蔔湯 Q香菇、Q白蘿蔔、C雞骨	乳品	4.5	2.4	1.8	2.4	743
5月26日	一	小米飯 白米、糙米、小米	無錫燒肉 煮-C豬肉、Q紅蘿蔔	蒜香高麗菜 煮-Q高麗菜、Q木耳	產銷履歷青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.0	2.3	1.7	2.2	674
5月27日	二	燕麥飯 白米、糙米、燕麥	醬燒魚丁 炸-Q鱈魚、H豆腐	絲瓜粉絲煲 煮-Q絲瓜、冬粉	有機青菜	蘿蔔蛋花湯 C蘿蔔、C蛋、C雞骨	水果	4.7	2.3	1.8	2.5	729
5月28日	三	日式烏龍麵 H小烏龍麵、C肉絲	咖哩豬 煮-C豬肉片、Q洋葱	小芋泥包*1 蒸-C小芋泥包	產銷履歷青菜	針菇昆布湯 海帶片、Q金針菇、C雞骨	豆漿	4.8	2.3	1.7	2.6	763
5月29日	四	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	烤肉醬翅小腿*2 煮-C翅小腿、C青花菜	杏鮑菇炒蛋 煮-Q杏鮑菇、C雞蛋	產銷履歷青菜	黃瓜貢丸湯 Q大黃瓜、C貢丸	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	728

駐校廠商：統鮮美食股份有限公司

本校午餐使用的豬肉及其製品，原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。

本菜單食材含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其製品等成分，過敏體質者須注意

標章認證縮寫：C-CAS、T-TAP、Q-QR CODE、O-有機、H-HACCP、S-校園食品認證

營養教育主題：葉黃素搭配護眼 5大神隊



114年5月份午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯品	水果	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 素肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 及堅果 子類 (份)	熱量 (Kcal)
5月1日	四	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	沙茶素雞 素-Q豆腐、Q素雞、Q素雞	三色豆芽 素-Q紅蘿蔔、Q綠豆芽、Q木耳	小黃瓜炒蛋 素-Q小黃瓜、C蛋	產銷履歷青菜	蔬菜麵疙瘩湯 Q木耳、Q麵疙瘩	水果	4.5	2.3	1.8	2.4	711
5月2日	五	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	照燒鮑腸 素-Q鮑腸、Q香鮑腸	什錦扁蒲 素-Q扁蒲、Q木耳	地瓜年糕 炸-T地瓜、H年糕	產銷履歷青菜	番茄蔬菜湯 Q番茄、Q高麗菜	豆漿	4.5	2.3	1.7	2.2	724
5月5日	一	糙米飯 白米、糙米	三喜烤鮑 素-Q香鮑、Q木耳、Q紅蘿蔔	彩繪鮮瓜 素-Q大黃瓜、H豆皮	蜜芋頭 素-Q芋頭	產銷履歷青菜	味噌湯 Q香鮑、H豆腐		4.7	2.4	1.8	2.2	663
5月6日	二	紫米飯 白米、糙米、紫米	鼓汁豆腸 炸-H豆腸、豆乾	蛋酥高麗菜 炸-C蛋、Q高麗菜	爆油芥藍 素-Q芥藍、薑	有機青菜	竹筍湯 Q竹筍、C玉米粒	水果	4.6	2.5	1.7	2.4	730
5月7日	三	炒飯條 H飯條、Q紅蘿蔔、H素肉絲	三杯油豆腐 素-H油豆腐、九層塔	香菇花椰 素-C花椰菜、Q香菇	毛豆干丁 素-T毛豆仁、H豆干	產銷履歷青菜	青菜蛋花湯 Q番茄、T小白菜		4.7	2.3	1.9	2.6	676
5月8日	四	小米飯 白米、糙米、小米	瓜仔干丁 素-H豆干、碎瓜	玉米炒蛋 素-C蛋、C玉米粒	芹香腐竹 素-Q西洋芹、H腐竹	產銷履歷青菜	冬菜黃芽湯 半菜、Q黃芽菜	水果	4.5	2.3	1.8	2.6	720
5月9日	五	藜麥飯 白米、糙米、紅藜麥	沙嗲豆腐 素-H板豆腐、Q馬鈴薯	海帶三絲 素-H海帶、H干絲	番茄炒蛋 素-Q番茄、C雞蛋	產銷履歷青菜	洋芋濃湯 Q馬鈴薯、Q紅蘿蔔、C雞蛋	乳品	4.6	2.3	1.7	2.3	729
5月12日	一	地瓜飯 白米、糙米、T地瓜	薑汁烤鮑 素-H烤鮑、薑	家常油豆腐 素-H油豆腐、Q白蘿蔔	炸物雙拼 炸-H蛋黃芋丸、H紅豆芝麻球	產銷履歷青菜	大滷湯 H豆腐、Q紅蘿蔔、C蛋		4.5	2.3	1.8	2.4	651
5月13日	二	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	香椿醬豆腐 素-H豆腐、Q香椿	腐乳白菜 素-Q大白菜、Q紅蘿蔔	洋芋炒蛋 素-Q馬鈴薯、C蛋	有機青菜	蘿蔔香菇湯 Q蘿蔔、Q香菇	水果	4.6	2.3	1.9	2.5	725
5月14日	三	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	鹹酥三寶 炸-H豆腐、T四季豆、T地瓜	麻油杏鮑菇 素-Q杏鮑菇、九層塔	青江干丁 素-T青江菜、H豆干	產銷履歷青菜	珍珠冬瓜茶 冬瓜、H粉圓		5.0	2.3	1.7	2.6	662
5月15日	四	燕麥飯 白米、糙米、燕麥	菇菇燴腐竹 素-H腐竹、Q香鮑菇	香菇蒸蛋 素-C雞蛋、Q香菇	義式奶香南瓜 素-Q南瓜、T毛豆	產銷履歷青菜	素香菇羹湯 Q白蘿蔔、H香菇羹	水果	4.5	2.4	1.6	2.3	709
5月16日	五	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	紅燒凍豆腐 素-H凍豆腐、Q馬鈴薯	關東煮 素-C白蘿蔔、H油豆腐	拌雙菇 素-Q菇子、Q香菇	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜、薑	豆漿	4.6	2.3	1.8	2.4	743
5月19日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片	梅干素雞 素-H素雞、Q梅干菜	鮮燴黃瓜 素-Q大黃瓜、H豆包	醬油蒸蛋 素-C蛋	產銷履歷青菜	台式米粉湯 米粉、Q芹菜		4.6	2.3	1.8	2.3	653
5月20日	二	小米飯 白米、糙米、小米	香菇麵筋 素-H麵筋、Q香菇、花生	什錦玉米粒 素-C玉米粒、Q小黃瓜	青椒炒豆干 素-Q青椒、H豆干	有機青菜	麻油鮮蔬湯 Q金針菇、Q高麗菜	水果	4.7	2.3	1.7	2.4	722
5月21日	三	香菇拌飯 白米、糙米、Q香菇	照燒素肚 素-H素肚、Q香鮑菇	白菜滷 素-Q大白菜、Q木耳、Q紅蘿蔔	毛豆炒蛋 素-T毛豆、C蛋	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯 Q冬瓜、洋薏仁	豆漿	4.5	2.3	1.8	2.5	740
5月22日	四	燕麥飯 白米、糙米、洋薏仁	塔香百頁 素-H百頁、九層塔	枸杞冬瓜 素-Q冬瓜、H豆皮	普羅旺斯燴菜 素-Q番茄、Q南瓜	產銷履歷青菜	海草蛋花湯 海草、C雞蛋	水果	4.7	2.4	1.7	2.3	725
5月23日	五	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	京醬豆干 素-H豆干、Q紅蘿蔔	番茄豆腐蛋 素-H豆腐、Q番茄、C蛋	鷹嘴豆南瓜 素-H鷹嘴豆、Q南瓜	產銷履歷青菜	香菇蘿蔔湯 Q香菇、Q白蘿蔔	乳品	4.5	2.4	1.8	2.4	743
5月26日	一	小米飯 白米、糙米、小米	無錫豆腐 素-H豆腐、Q紅蘿蔔	家常高麗菜 素-Q高麗菜、Q紅蘿蔔	杏鮑菇蒸蛋 素-C雞蛋、Q杏鮑菇	產銷履歷青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.0	2.3	1.7	2.2	674
5月27日	二	燕麥飯 白米、糙米、燕麥	芹香蘭花干 素-H蘭花干、Q芹菜	綠豆粉條煲 素-Q綠豆、冬粉	三杯茄子 素-Q茄子、九層塔	有機青菜	蘿蔔蛋花湯 C蘿蔔、C蛋	水果	4.7	2.3	1.8	2.5	729
5月28日	三	日式烏龍麵 H小烏龍麵、H素肉絲	咖哩豆腸 素-H豆腸、Q馬鈴薯	小馬拉糕*1 素-C小馬拉糕	味噌燒蘿蔔 素-Q白蘿蔔、Q味噌	產銷履歷青菜	針菇昆布湯 海帶片、Q金針菇	豆漿	4.8	2.3	1.7	2.6	763
5月29日	四	薏仁飯 白米、糙米、洋薏仁	醬燒素雞 素-H素雞、C青花菜	杏鮑菇炒蛋 素-Q杏鮑菇、C雞蛋	芝香秋葵 素-Q秋葵、芝麻	產銷履歷青菜	大黃瓜湯 Q大黃瓜、Q香菇	水果	4.5	2.5	1.7	2.5	726

駐校廠商：統鮮美食股份有限公司

本校午餐使用的豬肉及其製品，原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。

本菜單食材含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其製品等成分，過敏體質者須注意

標章認證縮寫：C-CAS、T-TAP、Q-QR CODE、O-有機、H-HACCP、S-校園食品認證

營養教育主題：葉黃素搭配護眼，5大神隊友

