

臺中市大肚區瑞峰國民小學 113年05月營養午餐菜單總表

星期	一	二	三	四	五
日期			5月1日	5月2日	5月3日
午餐			飯	十穀飯	麵
			▲什錦蔬食X1	南瓜蒸肉	▲青醬義大利麵
			▲紅蘿蔔炒蛋	大阪燒高麗菜	蠔油雞翅X1
			脆炒空心菜	翠綠油菜	薑汁蚵白菜
			冬瓜仙草茶	酸菜肉片湯	綜合火鍋湯
日期	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
午餐	胚芽飯	糙米飯	白飯	燕麥飯	飯
	▲佛羅倫斯鮮魚	鮮菇滑雞	▲滷油豆腐	京醬肉絲	嘉義雞肉飯
	▲瓠瓜粉絲煲	田園四色	▲南瓜炒蛋	▲小瓜什錦	▲紅燒獅子頭X1
	有機小松菜	福山萵苣	翠綠青江菜	脆炒高麗菜	翠綠油菜
	三絲湯	▲鮮筍魚丸湯	▲海芽小魚湯	青木瓜湯	▲魷魚羹
		水果			
日期	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
午餐	麥片飯	糙米飯	飯	▲芝麻飯	麵
	▲照燒雞丁	紅燒肉	▲蕃茄燴豆腐	▲虱目魚排X1	南瓜豬肉麵
	花開富貴	蘿蔔羹	▲和風蒸蛋	▲西芹什錦	▲燒賣X2
	有機銀芽	翠綠油菜	有機空心菜	翠綠青江菜	薑汁蚵白菜
	黃瓜排骨湯	鮮菇湯	鳳梨愛玉湯	冬菜粉絲湯	▲南瓜濃湯
	▲豆漿	水果			
日期	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
午餐	大麥飯	糙米飯	飯	胚芽飯	炒飯
	蒙古烤肉	京醬雞丁	▲藥膳凍豆腐	▲鐵板魚丁	▲青龍炒飯
	▲馬鈴薯沙拉	▲白菜滷	▲虎皮蛋X1	▲醬爆干片	滷雞排X1
	翠綠青江菜	脆炒空心菜	翠綠油菜	脆炒高麗菜	有機蚵白菜
	蔴瓜雞湯	結頭排骨湯	▲玉米穗魚丸湯	▲紫菜蛋花湯	竹筍排骨湯
		水果			
日期	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
午餐	燕麥飯	十穀飯	飯	紫米飯	飯
	粉蒸肉	鹹酥雞	▲照燒豆干	▲魚丁燴三鮮	▲麻油拌飯
	▲瓠瓜什錦	▲魚香豆腐	▲五香滷蛋X1	▲黃瓜什錦	▲羅勒起司豬排X1
	翠綠油菜	有機銀芽	脆炒高麗菜	福山萵苣	翠綠青江菜
	好彩頭湯	▲青菜蛋花湯	▲珍珠奶麥	▲日式味噌湯	香菇雞湯
		水果			

營養師小叮嚀：

▲過敏原標示：含1.甲殼類 2.芒果 3.花生 4.牛奶 5.蛋 6.堅果 7.芝麻 8.麩質之穀類 9.大豆 10.魚類 11亞硝酸鹽等製品，黃色底為蔬食日

飪珍記食品股份有限公司