

國立臺南特殊教育學校 114學年度第二學期 5月營養午餐菜單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
5/4	一	白米飯	蠔油肉片	番茄豆腐蛋	焗烤南瓜	炒青菜	刺瓜鮮菇湯	735	107	25	23	3	106
		白米	豬肉,蔬菜	番茄,豆腐,雞蛋	南瓜,起司絲	青菜	刺瓜,鮮菇						
5/5	二	地瓜飯	三杯雞柳	蒼蠅頭	炒海帶絲	炒青菜	蘿蔔肉絲湯	735	105	25	24	2	110
		白飯,地瓜	雞肉,馬鈴薯	豆干,豬肉	海帶絲,芹菜	青菜	蘿蔔,豬肉						
5/6	三	白米飯	銀芽燒肉	雞塊*2	花瓜麵腸	炒青菜	豆薯木耳湯+水果	743	107	25	24	3	109
		白米	豬肉,豆芽菜	雞塊	小黃瓜,麵腸	青菜	豆薯,木耳						
5/7	四	白米飯	日式豬排	刺瓜炒蛋	時蔬甜不辣	炒青菜	青菜豆腐湯	723	105	24	23	3	107
		白米	豬排	刺瓜,雞蛋	甜不辣,蔬菜	青菜	青菜,豆腐						
5/8	五	蔬菜蛋炒飯	烤鮭魚	關東煮	薑絲拌木耳	炒青菜	酸辣湯(不辣)	736	105	25	24	3	119
蔬食日		白米,蔬菜,雞蛋	鮭魚	蘿蔔,玉米	黑木耳	青菜	蔬菜						
5/11	一	白米飯	京醬雞柳	菜脯煎蛋	肉末玉米	炒青菜	羅宋湯	736	105	25	24	3	122
		白米	雞肉,蔬菜	菜脯,雞蛋	玉米粒,豬肉	青菜	番茄,蔬菜						
5/12	二	芝麻飯	筍茸豬肉	雞堡	醬燒什錦菇	炒青菜	南瓜濃湯+豆漿	732	104	25	24	2	105
		白米,芝麻	豬肉,筍茸	雞堡	蔬菜,鮮菇	青菜	玉米粒,馬鈴薯						
5/13	三	白米飯	蜜汁翅腿*2	酸白菜肉片	照燒魷魚丸	炒青菜	蘿蔔香菇湯+水果	722	104	25	23	4	131
		白米	翅腿	豬肉大白菜	魷魚丸	青菜	蘿蔔,香菇						
5/14	四	白米飯	麻醬燉肉	翡翠蒸蛋	五福臨門	炒青菜	海芽味噌湯	726	105	25	23	2	112
		白米	豬肉,蔬菜	雞蛋	南瓜,杏鮑菇,木耳,紅蘿蔔	青菜	豆腐,海帶芽						
5/15	五	柴魚酥飯	香酥魚排	紹子豆腐	炒粉條	炒青菜	筍絲金針湯	733	103	24	25	1	108
		白米,柴魚酥	虱目魚排	豆腐,豬肉	寬粉,蔬菜	青菜	筍絲,金針菇						
5/18	一	白米飯	鐵路豬排	三杯豆腐杏鮑菇	木耳小黃瓜	炒青菜	酸辣湯(不辣)	736	105	25	24	3	122
		白米	豬排	豆腐,杏鮑菇	小黃瓜,木耳	青菜	蔬菜						
5/19	二	南瓜飯	沙茶肉片	紅蘿蔔炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	鮮菇湯	723	104	25	23	2	105
		白米,南瓜	豬肉,蔬菜	紅蘿蔔,雞蛋	馬鈴薯,起司絲	青菜	鮮蔬,鮮菇						
5/20	三	白米飯	洋蔥雞柳	客家小炒	玉米奶酥	炒青菜	豆薯三絲湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉,洋蔥	豆干,豬肉	玉米奶酥	青菜	豆薯,紅蘿蔔,木耳						
5/21	四	白米飯	味噌燒肉	煎蛋捲	什錦鮮蔬	炒青菜	四神肉絲湯	727	103	25	24	2	112
		白米	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	雞蛋	車輪,蔬菜	青菜	四神包,豬肉						
5/22	五	素肉絲蛋炒飯	香酥魚片	什錦火鍋	毛豆玉米三色	炒青菜	番茄豆腐湯	732	104	25	24	1	108
蔬食日		白米,素肉,雞蛋	鮮魚片	蔬菜	玉米粒,毛豆仁,紅蘿蔔	青菜	番茄,豆腐						
5/25	一	白米飯	豆乳雞片	油豆腐燒肉	絲瓜麵線	炒青菜	榨菜金針湯	749	106	25	25	2	112
		白米	雞肉	豬肉,豆腐	麵線,絲瓜	青菜	榨菜,金針菇						
5/26	二	芝麻飯	紅燒豬肉	洋蔥木耳炒蛋	肉末南瓜	炒青菜	筍絲肉絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米,芝麻	豬肉,蘿蔔	洋蔥,木耳,雞蛋	南瓜,豬肉	青菜	筍絲,肉絲						
5/27	三	白米飯	香菇鮮蔬雞片	滷豆包	白菜魚羹	炒青菜	薑片紫菜湯+水果	727	103	25	24	4	131
		白米	雞肉,蔬菜,香菇	豆包	大白菜,魚羹	青菜	乾紫菜						
5/28	四	白米飯	奶香肉片	豆薯炒蛋	炭烤甜不辣片	炒青菜	芹香蘿蔔湯	723	105	24	23	3	107
		白米	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	豆薯,雞蛋	甜不辣片	青菜	蘿蔔,芹菜						
5/29	五	海苔香鬆飯	糖醋魚片	洋蔥豬柳	韓式拌菜(不辣)	炒青菜	玉米濃湯	719	104	24	23	3	119
		白米,海苔香鬆	鮮魚片,彩椒	豬肉,洋蔥	海帶芽,黃豆芽	青菜	玉米粒,雞蛋,馬鈴薯						

*本公司使用之豬肉為國產豬肉

*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品