

5月 蟠桃葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	「我的餐盤」 聰明吃營養跟著來		2019/5/1(家庭日)	5月2日	5月3日
主食	 <p>乳品類 每天早晚一杯奶 每天1.5-2杯 (1杯240毫升)</p> <p>堅果種子類 堅果種子一茶匙 每天1份 (1份=1湯匙=3茶匙) 堅果種子(杏仁果5粒 或腰果5粒或花生10粒)</p> <p>水果類 每餐水果拳頭大 在地當季多樣化</p> <p>蔬菜類 菜比水果多一點 當季目1/3選深色</p> <p>全穀雜糧類 飯後蔬菜一樣多 至少1/3熟米精製全穀雜糧之主食</p>		家常炒米粉	五穀飯	燕麥飯
主菜			義式香雞排	花枝排	糖醋雞丁
副菜			泡菜年糕	紅蔥肉燥	柴魚關東煮
青菜			時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯			酸菜肉片湯	白玉魚丸湯	仙草蜜
附餐			水果	優酪乳	
日期	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
主食	白米飯	糙米飯	白油麵	五穀飯	小米飯
主菜	咖哩嫩雞	玉米蒸肉餅	古早味炸醬	樹子蒸魚	蒜泥拌肉
副菜	彩繪花椰菜	鮮瓜什錦	福州丸	美式炒蛋	田園玉米
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	日式味噌湯	榨菜粉絲湯	鮮蔬丸片湯	塔香冬瓜湯	紅棗銀耳湯
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	
日期	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
主食	白米飯	糙米飯	麵線糊	五穀飯	紫米飯
主菜	左宗棠雞	圓蹄滷滷	香酥雞腿	清蒸檸檬魚	鹽水雞
副菜	麻婆豆腐	香滷白菜	台式滷味	玉米炒蛋	海結燒油腐
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	芹香蘿蔔湯	福菜筍片湯	銀絲卷	香菇雞湯	黑白珍珠豆奶
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	
日期	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
主食	白米飯	糙米飯	刈包	五穀飯	海苔飯
主菜	鼓汁雞丁	味噌肉片	梅干扣肉	椒鹽魚片	沙茶肉片
副菜	螞蟻上樹	開陽鮮瓜	麥克雞塊	海味蒸蛋	客家小炒
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	番茄豆腐湯	玉米穗湯	香菇瘦肉粥	羅宋湯	冬瓜山粉圓
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	
日期	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
主食	白米飯	糙米飯	客家炒粿條	五穀飯	洋蔥仁飯
主菜	豆乳雞	蔥爆豬柳	五香腿排	沙茶魚丁	打拋豬
副菜	咖哩洋芋	白菜肉羹	奶黃包	蕃茄炒蛋	塔香海茸
青菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
湯	海芽蛋花湯	鮮瓜香菇湯	酸辣湯	珍珠刺丸湯	紅豆芋圓
附餐	優酪乳		水果	優酪乳	

衛生管理人員：

午餐秘書：

校長：