

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	附餐	自選	自選	自選	自選
5/4	一	紅藜飯	鹽酥雞 炸:雞丁T,九層塔	麻婆豆腐 燒:豆腐,絞肉S,青蔥	時蔬脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	履歷	榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S	6	2	2	2	8
5/5	二	白飯	咖哩豬 煮:肉丁S,馬鈴薯Q,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	蒜蓉冬粉 炒:冬粉,絞肉S,芹Q,紅蘿蔔Q	古早味白菜 燒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,菇	有機	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚	6	2	2	2	8
5/6	三	茄汁肉醬麵	義式香草雞腿 燒:雞腿S	炸雞塊x3 炸:雞塊S	奶油花椰菜 炒:花椰菜Q,紅蘿蔔Q	季節	蘑菇濃湯 杏鮑菇Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,奶粉	6	2	2	2	8
5/7	四	白飯	沙茶米血魚 炒:魚丁Q,米血S,洋蔥Q,敏豆Q	奶香白醬雞 煮:杏鮑菇Q,雞肉T,玉米Q,奶粉	小瓜肉片 炒:小黃瓜Q,木耳Q,肉片S	有機	脆筍肉片湯 筍,肉片S,菇	6	2	2	2	8
5/8	五	白飯	芝麻蜜汁豬 燒:肉片S,洋蔥Q,芝麻	紅絲炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q	柴魚蘿蔔煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結,柴魚	有機	紅豆粉圓 紅豆T,粉圓	6	2	2	2	8
5/11	一	白飯	蔥燒翅腿x3 燒:翅腿S,青蔥	貢丸+滷豆干 滷:貢丸S,豆干	紅絲高麗菜 煮:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	履歷	蒜味赤肉羹 白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q	6	2	2	2	8
5/12	二	麥片飯	義式燒肉 煮:肉丁S,番茄Q,洋芋Q,洋蔥Q	豬肉冬粉 炒:冬粉,絞肉S,高麗菜Q,青蔥	開陽蒲瓜 燒:蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機	日式味噌湯 白蘿蔔Q,海帶芽,味噌	6	2	2	2	8
5/13	三	肉燥飯	脆皮雞腿 炸:雞腿S	蠔油海鮮捲x1 燒:海鮮捲S,洋蔥Q	肉絲敏豆 炒:敏豆Q,肉絲S	季節	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐	6	2	2	2	8
5/14	四	玉米飯	蒜仁三杯魚 炒:魚丁Q,小油丁,九層塔	香蔥蒸蛋 蒸:蛋Q,紅蘿蔔Q,青蔥	薑絲冬瓜 煮:冬瓜Q,菇	有機	酸辣湯 豆腐,筍,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q	6	2	2	2	8
5/15	五	學校提供會考考場準備，本日不供餐										
5/18	一	紅藜飯	客家滷豬腳 滷:肉丁S,豬腳S,筍干	洋蔥歐姆蛋 炒:洋蔥Q,玉米Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,毛豆Q	甜醬關東煮 煮:白蘿蔔Q,黑輪Q,油豆腐,海帶結,味噌	履歷	柴魚豆腐湯 豆腐,柴魚	6	2	2	2	8
5/19	二	白飯	砂鍋豆腐魚 煮:魚丁Q,凍豆腐,高麗菜Q,木耳Q	豬肉部隊鍋 炒:韓式泡菜,黃豆芽Q,麵條,肉片S	菇菇脆筍 炒:筍,紅蘿蔔Q,菇	有機	仙草地瓜圓 仙草汁,花豆,地瓜圓	6	2	2	2	8
5/20	三	肉絲炒麵	滷雞排 滷:雞腿S	甜辣醬炸餃x2 炸:水餃S	白菜滷 燒:白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,豆皮	季節	冬瓜肉片湯 冬瓜Q,小蔥仁,肉片S	6	2	2	2	8
5/21	四	白飯	糖醋排骨 燒:肉丁S,排骨S,洋蔥Q,彩椒Q	腰果黑豆干 滷:黑豆干,腰果	鮮肉大瓜 燒:大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉片S	有機	蒲瓜雞湯 蒲瓜Q,雞丁T	6	2	2	2	8
5/22	五	小米飯	椒麻炸雞 炸:淋醬,雞丁T,洋蔥Q	番茄打拋豬 炒:番茄Q,洋蔥Q,絞肉S,玉米Q,九層塔	冬瓜土豆麵筋 煮:冬瓜Q,麵筋,水煮花生	有機	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S	6	2	2	2	8
5/25	一	白飯	焗烤咖哩雞 煮:雞丁T,地瓜T,紅蘿蔔Q,起司	醬炒豆干豬 炒:豆干片,洋蔥Q,肉絲S,青蔥	鹽水時蔬 炒:高麗菜Q,小瓜Q,木耳Q	履歷	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S	6	2	2	2	8
5/26	二	胚芽飯	黑胡椒肉排 滷:豬排S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,蛋Q	炒甜不辣 炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,甜不辣,韭菜Q	有機	蒜味三絲湯 金針菇Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S	6	2	2	2	8
5/27	三	家常蛋炒飯	紅燒雞翅 燒:翅腿S	玉米餅+地瓜薯 炸:地瓜Q,玉米餅S	菜脯季豆 炒:敏豆Q,紅蘿蔔Q,菜脯	季節	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔Q,豆腐,味噌	6	2	2	2	8
5/28	四	麥片飯	酥炸魚柳x3 炸:虱目魚柳Q	奶油蘑菇雞 煮:杏鮑菇Q,雞肉T,玉米Q,奶粉	雙色花椰 炒:花椰菜Q	有機	鮮菇筍片湯 筍,肉片S,菇Q	6	2	2	2	8
5/29	五	白飯	蘿蔔紅燒肉 滷:肉丁S,白蘿蔔Q,紅蘿蔔Q	蔥燒油豆腐 燒:油豆腐,洋蔥Q	蒜香黃瓜 炒:大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋Q,薑	6	2	2	2	8

★食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材 *菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

☆ 回饋豆奶:5/18(一)

營養師:沈凱瑄、曾芳瑩、張韻瑩

永豐