

114年5月份 楊明國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	豆魚蛋 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (Kcal)
5/1 四	糙米飯	紅燒豬腳 <small>豬腳丁, 肉丁, 蘿蔔</small>	燒 培根炒高麗菜 高麗菜, 培根	炒 有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲		5.1	2	2	2.5		670
5/2 五	薏仁飯	醬淋油腐 <small>手工炸豆腐, 紅蘿蔔, 芹菜, 洋蔥</small>	淋 鮮菇蒸蛋 鮮菇, 洗選蛋	蒸 產履青菜	綠豆QQ湯 綠豆, QQ		5	2.1	2	2.5		670
5/5 一	白飯	地瓜燒雞丁 地瓜, 雞丁	燒 毛豆藜麥炒菇 毛豆仁, 藜麥, 菇	炒 有機青菜	蔬菜肉骨茶湯 高麗菜, 金針菇, 肉骨茶包	水果	5	2	1.5	2.5	1	710
5/6 二	糙米飯	小魚虱目魚排 <small>虱目魚排*2</small>	炸 塔香茄子 茄子, 九層塔, 絞肉	炒 有機青菜	鹹冬瓜排骨湯 鹹冬瓜, 龍骨丁		4.5	2.4	1.6	3		670
5/7 三	特餐	三色炒飯 <small>白米, 三色丁, 洋蔥, 絞肉</small>	炒 黑胡椒大排*1 黑胡椒大排*1	滷 有機青菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 洋蔥	水果	5	3.3	1.3	2.5	1	803
5/8 四	糙米飯	茄汁鳳梨燒肉 鳳梨, 肉丁	燒 什錦肉絲 小黃瓜, 肉絲, 木耳	燴 有機青菜	油腐細粉 油豆腐, 冬粉, 芹菜		4.7	3	1.2	3		719
5/9 五	胚芽飯	蔥油嫩腐 <small>嫩豆腐, 洋蔥, 青蔥</small>	炒 玉米炒蛋 洗選蛋, 玉米粒	炒 產履青菜	白木耳雪蓮桂圓湯 白木耳, 雪蓮子, 桂圓湯		5.5	2	1.2	2.5		678
5/12 一	白飯	蒜泥白肉 肉片, 豆芽	煮 金菇燴蒲瓜 扁蒲, 金針菇, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	豆腐羹湯 豆腐, 青蔥, 脆筍絲, 洗選蛋	水果	4.5	2.2	1.8	2.5	1	698
5/13 二	糙米飯	紅燒魚丁 魚丁, 馬鈴薯	燒 什錦花菜 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	桂竹筍排骨湯 桂竹筍, 龍骨丁		5.5	2.1	1.3	2.5		688
5/14 三	特餐	肉羹麵線 <small>棕色麵線, 小肉羹, 脆筍絲, 木耳</small>	炒 壕油雞丁 雞丁, 杏鮑菇, 小黃瓜	煮 有機青菜	豬肉餡餅 豬肉餡餅*1	水果	5	2.3	1.2	3	1	748
5/15 四	糙米飯	香滷雞翅 <small>雞翅*1</small>	滷 豆捲白菜 乾豆捲, 大白菜	炒 有機青菜	四神湯 四神, 大骨, 薏仁		4.5	2.5	1.6	3		678
5/16 五	地瓜飯	糖醋麵腸煲 <small>麵腸, 三色丁, 番茄</small>	炒 菜脯蛋 洗選蛋, 菜脯	炒 產履青菜	豆漿 黃豆		5.5	2.6	1.4	2.5		728
5/19 一	白飯	馬鈴薯燒雞 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥	滷 鮮蔬寬粉 寬粉條, 黃豆芽, 木耳, 蘿蔔	炒 有機青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲	水果	5.5	2.1	1.4	2.5	1	750
5/20 二	糙米飯	高昇排骨 排骨丁, 肉丁, 薯	燒 扁蒲炒菇 扁蒲, 金針菇	煮 有機青菜	鮮菇湯 高麗菜, 菇, 金針菇		4.5	2.5	1.6	3		678
5/21 三	特餐 市府補助豬肉	客家炒麵 <small>麵, 韭菜, 紅蘿蔔, 肉絲, 香菇絲</small>	炒 古早味肉燥 絞肉, 花瓜, 洋蔥	燒 有機青菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜, 丸子片	水果	4.5	2.6	1.3	3	1	738
5/22 四	糙米飯	香酥魷魚排 <small>魷魚排*1</small>	炸 紅燒干片 豆干片, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	海芽味噌湯 乾海芽, 豆腐, 味噌	產履黃 豆奶	4.5	2.8	1.5	3		698
5/23 五	紫米飯	鐵板豆腐 凍豆腐, 蔬菜	燒 小瓜炒蛋 小黃瓜, 洗選蛋	炒 產履青菜	芋香西米露 芋頭, 西米露, 椰漿		5.5	2	1.3	2.8		694
5/26 一	白飯	醬燒大排 <small>醬燒大排*1</small>	燒 黃瓜燴甜不辣 大黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 甜不辣	煮 有機青菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒, 白蘿蔔, 大骨	水果	5	2	1.7	2.5	1	715
5/27 二	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁, 青椒, 洋蔥	燒 長豆肉末 長豆, 絞肉	炒 有機青菜	關東煮湯 豆腐, 蘿蔔, 柴魚片		4.5	2.5	1.6	3		678
5/28 三	特餐	義大利麵 <small>烏龍麵, 三色丁, 洋蔥, 絞肉</small>	炒 香滷雞腿 <small>雞腿*1</small>	滷 有機青菜	仙草QQ 仙草, QQ結	水果	4.5	2.7	1.3	2.5	1	723
5/29 四	糙米飯	南瓜燒肉 南瓜, 肉丁	燒 朴菜桂筍 桂竹筍, 朴菜, 生香菇	炒 有機青菜	白菜粉絲湯 大白菜, 冬粉, 薑絲		5	2	1.5	3		673
5/30 五	端午節放假											0

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)
國小1-3年級	670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2
國小4-6年級	770	5	2	2	0~1	0~1	2.5
國中	860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5

菜單設計: 軒泰食品有限公司

114年5月份 楊明國小月菜單(素)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	豆魚蛋 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (Kcal)
5/1 四	糙米飯	紅燒素雞 素雞, 蘿蔔	燒 菇炒高麗菜 高麗菜, 菇	炒 有機青菜	榨菜湯 榨菜		5.1	2	2	2.5		670
5/2 五	薏仁飯	醬淋油腐 手工炸豆腐, 紅蘿蔔, 芹菜	淋 鮮菇蒸蛋 鮮菇, 洗選蛋	蒸 產履青菜	綠豆QQ湯 綠豆, QQ		5	2.1	2	2.5		670
5/5 一	白飯	地瓜燒豆干 地瓜, 豆干	燒 毛豆藜麥炒菇 毛豆仁, 藜麥, 菇	炒 有機青菜	蔬菜肉骨茶湯 高麗菜, 金針菇, 肉骨茶包	水果	5	2	1.5	2.5	1	710
5/6 二	糙米飯	素魚排*1 素魚排	炸 塔香茄子 茄子, 九層塔	炒 有機青菜	鹹冬瓜湯 鹹冬瓜		4.5	2.4	1.6	3		670
5/7 三	特餐	三色炒飯 白米, 三色丁, 菇, 豆干	炒 素和風照燒排 素和風照燒排*1	燒 有機青菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯	水果	5	3.3	1.3	2.5	1	803
5/8 四	糙米飯	茄汁鳳梨燒百頁 鳳梨, 百頁	燒 什錦鮮蔬 小黃瓜, 菇, 木耳	燴 有機青菜	油腐細粉 油豆腐, 冬粉, 芹菜		4.7	3	1.2	3		719
5/9 五	胚芽飯	蔥油嫩腐 嫩豆腐	炒 玉米炒蛋 洗選蛋, 玉米粒	炒 產履青菜	白木耳雪蓮桂圓湯 白木耳, 雪蓮子, 桂圓		5.5	2	1.2	2.5		678
5/12 一	白飯	蔬菜炒豆干 豆干片, 蔬菜	炒 金菇燴蒲瓜 扁蒲, 金針菇, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	豆腐羹湯 豆腐, 脆筍絲, 洗選蛋	水果	4.5	2.2	1.8	2.5	1	698
5/13 二	糙米飯	紅燒豆腐 豆腐, 馬鈴薯	燒 什錦花菜 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	桂竹筍湯 桂竹筍		5.5	2.1	1.3	2.5		688
5/14 三	特餐	肉羹麵線 棕色麵線, 素肉羹, 脆筍絲, 木耳	炒 蠔油素雞 素雞丁, 杏鮑菇, 小黃瓜	煮 有機青菜	芋泥包 芋泥包*1	水果	5	2.3	1.2	3	1	748
5/15 四	糙米飯	手工炸豆腐*1 四角豆腐*1	滷 菇炒白菜 菇, 大白菜	炒 有機青菜	四神湯 四神, 大骨, 洋蔥仁		4.5	2.5	1.6	3		678
5/16 五	地瓜飯	糖醋麵腸煲 麵腸, 三色丁, 番茄	炒 菜脯蛋 洗選蛋, 菜脯	炒 產履青菜	豆漿 黃豆		5.5	2.6	1.4	2.5		728
5/19 一	白飯	馬鈴薯燒豆腸 豆腸, 馬鈴薯	滷 鮮蔬寬粉 寬粉條, 黃豆芽, 木耳, 蘿蔔	炒 有機青菜	冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	5.5	2.1	1.4	2.5	1	750
5/20 二	糙米飯	高昇豆干 豆干, 薯	燒 扁蒲炒菇 扁蒲, 金針菇	煮 有機青菜	鮮菇湯 高麗菜, 菇, 金針菇		4.5	2.5	1.6	3		678
5/21 三	特餐	客家炒麵 麵, 紅蘿蔔, 香菇絲	炒 古早味素肉燥 素豆干, 花瓜	燒 有機青菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜, 素丸子	水果	4.5	2.6	1.3	3	1	738
5/22 四	糙米飯	素魚排 素魚排*1	炸 蔥爆干片 豆干片, 紅蘿蔔	炒 有機青菜	海芽味噌湯 乾海芽, 豆腐, 味噌	產履黃 豆奶	4.5	2.8	1.5	3		698
5/23 五	紫米飯	鐵板豆腐 凍豆腐, 蔬菜	燒 小瓜炒蛋 小黃瓜, 洗選蛋	炒 產履青菜	芋香西米露 芋頭, 西米露, 椰漿		5.5	2	1.3	2.8		694
5/26 一	白飯	素獅子頭*2 素丸子	燒 黃瓜燴甜不辣 大黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 素甜不辣	煮 產履青菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒, 白蘿蔔	水果	5	2	1.7	2.5	1	715
5/27 二	糙米飯	糖醋素雞丁 素雞丁, 青椒	燒 長豆炒菇 長豆, 菇	炒 有機青菜	關東煮湯 豆腐, 蘿蔔		4.5	2.5	1.6	3		678
5/28 三	特餐	義大利麵 烏龍麵, 三色丁, 豆干絞碎	炒 素排 素排*1	滷 有機青菜	仙草QQ 仙草, QQ結	水果	4.5	2.7	1.3	2.5	1	723
5/29 四	糙米飯	南瓜燒豆干 南瓜, 豆干	燒 朴菜桂筍 桂竹筍, 朴菜, 生香菇	炒 有機青菜	白菜粉絲湯 大白菜, 冬粉, 薑絲		5	2	1.5	3		673
5/30 五	端午節放假											0

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)
國小1-3年級	670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2
國小4-6年級	770	5	2	2	0~1	0~1	2.5
國中	860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5