

小港國中

108年5月菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐	總熱量 (大卡)	過敏原
5月1日	三	調飯	肉絲蛋炒飯	檸檬雞柳條*2	紅絲綠椰	羅宋湯	柑橘	793	⑤
5月2日	四	糙米飯	雲邊肉	毛豆干丁	炒油菜	昆布冬瓜湯	光泉豆漿	774	⑨
5月3日	五	白飯	照燒雞丁	培根瓜片	炒小白菜	紫米紅豆湯		835	①
5月6日	一	白飯	泰式咖哩豆包	柴魚蒸蛋	薑絲炒青江	新加坡風味湯	香蕉	841	⑤⑨⑩
5月7日	二	燕麥飯	筍干燒肉	宮保百頁	蒜香空心菜	刺瓜魚丸湯		808	⑨⑩
5月8日	三	白麵	韓式大醬麵		鮮肉包*1	黑椒毛豆莢	鮮奶	934	④⑧
5月9日	四	胚芽飯	三杯雞	白菜滷	蔥油地瓜葉	紫菜蛋花湯	芭樂	780	
5月10日	五	白飯	滷豬排*1	綠椰鮮魷	菇香高麗菜	木耳粉條甜湯		813	
5月13日	一	白飯	鮮菇玉子井	榨菜干片	脆炒鵝白菜	茶壺湯	香吉士	736	⑨
5月14日	二	五穀飯	美式烤雞翅*1	奶香玉米	芝麻油菜	馬鈴薯豬骨湯		780	⑦
5月15日	三	白飯	什錦飯湯		鍋貼*2	脆炒小黃瓜	波蜜果汁	861	
5月16日	四	芝麻飯	巴斯克燉雞	西芹甜不辣	蠔油萵苣	絲瓜蛋花湯	鳳梨	868	
5月17日	五	白飯	洋芋燒肉	蕃茄蛋豆腐	鐵板豆芽菜	紅茶粉圓		864	⑤⑨
5月20日	一	白飯	家常腐煲	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青江菜	綜合魚丸湯	西瓜	815	⑤⑨⑩
5月21日	二	糙米飯	京醬肉片	雪花冬瓜	香拌地瓜葉	南瓜蔬菜湯		764	⑤
5月22日	三	調飯	茄汁炒飯	芝麻包	田園什蔬	蘑菇濃湯	優酪乳	836	④⑦
5月23日	四	燕麥飯	黑胡椒肉柳	蒟蒻絲瓜	芝麻空心菜	雙芽大骨湯	小番茄	794	⑦
5月24日	五	白飯	香雞排*1	什菇肉羹	腐皮小白菜	椰香西米露		845	
5月27日	一	白飯	塔香滷味	鵝蛋燴刺瓜	薑絲油菜	海芽味噌湯	鳳梨	749	⑤
5月28日	二	芝麻飯	梅香咕嚕雞丁	紹子豆腐	炒鵝白菜	什菇冬瓜湯		728	⑦⑨
5月29日	三	調飯	咖哩炒飯	柳葉魚*3	蒜酥敏豆	米蘭蔬菜湯	豆漿	882	⑩
5月30日	四	麥片飯	貴妃燒肉	海帶三絲	蔥油萵苣	玉米豆薯湯	西瓜	873	⑨
5月31日	五	白飯	春川炒雞	肉末燴蘿蔔	脆炒空心菜	綠豆薏仁湯		826	

備註：

- 5月共供應23天。
- 每日供應三菜一湯，水果（飲品）3次/週，若遇特殊情形（如：颱風、缺貨、停水、停電...）經學校同意方更改菜單。
- 豆漿與豆製品為非基改食品
- 蔬食日為每週一
- 過敏原項目標示①甲殼類②芒果類③花生類④奶類⑤蛋類⑥堅果類⑦芝麻類⑧含麩質穀物⑨大豆類⑩魚類⑪亞硫酸鹽類