

# 112年5月份午餐食譜

校長：林惠文  
 供餐人數：70人  
 供餐日數：23日

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附餐	熱量
5/1	一	小米飯	沙茶雞肉片	翡翠蒸蛋	炒青花菜	紫菜魚丸湯	芭樂	740
5/2	二	紅藜飯	南瓜燒雞	洋蔥肉絲	蒜香A菜	清湯豆腐	奇異果	696
5/3	三	雞肉麵疙瘩	香酥虱目魚排			紅豆湯	西瓜/台中豆奶	918
5/4	四	蔬食日:地瓜飯	素肉燥	玉米炒蛋	炒高麗菜	冬瓜湯	全脂鮮奶	954
5/5	五	白飯	紅燒豬肉	香酥茄子	薑絲菠菜	皇帝豆雞肉湯	優酪乳	895
5/8	一	芝麻飯	三杯雞	玉米肉末	薑炒絲瓜	蘿蔔上湯	鳳梨	756
5/9	二	地瓜飯	蔥爆豬肉	彩椒雞肉絲	薑絲大陸妹	青菜豆腐湯	芭樂/豆漿	787
5/10	三	<b>母親親節活動</b>						
5/11	四	芋頭香飯	蒸魚	珍菇雞肉絲	炒油菜	牛蒡湯	全脂鮮奶	793
5/12	五	白飯	炸雞翅	毛豆蝦仁	蒜炒莧菜	筍片湯	優酪乳	996
5/15	一	紅藜飯	肉骨茶雞	香酥茄子	紅仁綠花椰	貢丸湯	芭樂	766
5/16	二	地瓜飯	紅燒肉	鐵板豆腐(雞)	炒A菜	番茄蛋花湯	香蕉	656
5/17	三	番茄雞肉義大利麵	微笑薯餅			綠豆湯	蘋果/豆漿	887
5/18	四	白飯	沙茶雞肉片	小黃瓜炒肉絲	蒜香青江菜	芥菜湯	全脂鮮奶	762
5/19	五	蔬食日:南瓜飯	三杯百頁	素螞蟻上樹	薑炒絲瓜	玉米濃湯	優酪乳	977
5/22	一	紫米飯	香菇雞	木耳炒肉絲	蒜香菠菜	青菜豆腐湯	鳳梨	769
5/23	二	白飯	梅干扣肉	玉米雞丁	炒空心菜	絲瓜湯	西瓜	739
5/24	三	什錦燴飯	滷翅小腿			檸檬愛玉冰	哈密瓜/豆漿	896
5/25	四	地瓜飯	紅燒旗魚丁	香菇蒸蛋	炒地瓜葉	蘿蔔貢丸湯	全脂鮮奶	796
5/26	五	白飯	油豆腐肉燥	洋蔥燒雞	炒龍鬚菜	薑絲海帶芽湯	優酪乳	876
5/29	一	白飯	麻婆豆腐	菜圃蛋	炒小白菜	蘿蔔湯	葡萄	736
5/30	二	地瓜飯	香雞排	青椒炒肉絲	炒青江菜	冬瓜湯	西瓜	763
5/31	三	海鮮麵	照燒翅小腿			冬瓜粉圓	豆漿	762

1. 本校營養午餐一律使用國產豬肉。
2. 使用豬肉、牛肉、雞肉、水產、蔬菜、雞蛋等皆符合三章一Q認證標章。
3. 時令蔬菜、時令水果及有機蔬菜為不同之當季蔬果
4. 若有異動菜單，會另行通知
5. 灰底框代表有豬肉配菜

午餐執秘：

教師兼任 邱嘉音  
 午餐執行秘書

處室主任：

教師兼任 吳育榕  
 總務主任

校長：

高雄市茂林區 多納國民小學 校長 林惠文