

| 日期    | 星期 | 主食   | 副食         |           |          |      | 湯      | 水果 | 全穀根莖類(份) | 蛋豆魚肉類(份) | 蔬菜類(份) | 乳品類(份) | 油脂與堅果種子類(份) | 水果類(份) | 熱量kcal |
|-------|----|------|------------|-----------|----------|------|--------|----|----------|----------|--------|--------|-------------|--------|--------|
| 5月2日  | 一  | 白飯   | 宮保雞丁       | 蛋酥燴肉羹     | 滷黑輪條1條   | 炒油菜  | 冬菜排骨湯  |    | 6.3      | 2.7      | 1.6    |        | 3.0         |        | 818.5  |
| 5月3日  | 二  | 白飯   | 東坡肉        | 洋芋三色      | 蘿蔔糕1個    | 炒空心菜 | 肉骨茶湯   | 水果 | 5.7      | 2.6      | 2.1    |        | 3.0         | 1.0    | 841.5  |
| 5月4日  | 三  | 麻油雞飯 | 香酥粉魚排      | 黃瓜炒肉片     | 滷五香豆干米血  | 炒莧菜  | 紫菜蛋花湯  |    | 6.0      | 3.2      | 2.1    |        | 3.0         |        | 847.5  |
| 5月5日  | 四  | 糙米飯  | 蜜汁雞丁       | 紅燒豆腐      | 芙蓉炒蛋     | 炒小白菜 | 玉米濃湯   | 水果 | 6.0      | 2.6      | 1.7    |        | 3.0         | 1.0    | 852.5  |
| 5月6日  | 五  | 白飯   | 沙茶肉片       | 海陸雙拼      | 榨菜炒雞絲    | 炒青江菜 | 檸檬山粉圓  |    | 5.5      | 3.0      | 2.8    |        | 3.0         |        | 815.0  |
| 5月9日  | 一  | 白飯   | 馬鈴薯燉肉      | 洋蔥炒肉片     | 日式關東煮    | 炒空心菜 | 冬瓜龍骨湯  |    | 5.5      | 2.9      | 2.7    |        | 3.0         |        | 865.0  |
| 5月10日 | 二  | 小米飯  | 三杯雞        | 麻婆豆腐      | 紅燒獅子頭    | 炒小白菜 | 海帶芽蛋花湯 | 水果 | 5.8      | 2.8      | 2.4    |        | 3.0         | 1.0    | 871.0  |
| 5月11日 | 三  | 白飯   | 香酥雞翅+ 筍干燒肉 | 螞蟻上樹      | 白米珍珠丸1個  | 炒莧菜  | 香菇雞湯   |    | 6.0      | 2.7      | 2.9    |        | 3.0         |        | 830.0  |
| 5月12日 | 四  | 白飯   | 沙茶雞丁       | 客家小炒      | 紅蘿蔔炒蛋    | 炒油菜  | 酸菜豬血湯  | 水果 | 5.7      | 2.8      | 2.0    |        | 3.0         | 1.0    | 854.0  |
| 5月13日 | 五  | 白飯   | 咕咾肉        | 韓式泡菜鍋(註1) | 麥克雞塊2個   | 炒空心菜 | 紅豆湯圓   |    | 6.3      | 2.7      | 2.1    |        | 3.0         |        | 831.0  |
| 5月16日 | 一  | 白飯   | 豆乳雞        | 什錦燴菜(註2)  | 玉米肉末     | 炒青江菜 | 金針菇肉絲湯 |    | 6.0      | 2.8      | 2.0    |        | 3.0         |        | 875.0  |
| 5月17日 | 二  | 黑芝麻飯 | 蔥爆豬柳       | 菜脯炒蛋      | 菜豆炒肉絲    | 炒空心菜 | 味噌豆枝湯  | 水果 | 5.0      | 3.0      | 2.5    |        | 3.0         | 1.0    | 832.5  |
| 5月18日 | 三  | 鍋燒泡飯 | 香酥肉排       | 咖哩什錦      | 茶葉蛋1個    | 炒油菜  | 鍋燒泡飯料  |    | 5.7      | 3.2      | 2.3    |        | 3.0         |        | 831.5  |
| 5月19日 | 四  | 白飯   | 義式香草紙包雞    | 宮保高麗      | 魷魚丸1粒    | 炒小白菜 | 玉米塊龍骨湯 | 水果 | 6.0      | 2.5      | 2.2    |        | 3.0         | 1.0    | 857.5  |
| 5月20日 | 五  | 白飯   | 豆豉燒肉       | 沙茶魷魚羹     | 椒鹽雙拼(註3) | 炒空心菜 | 綠豆湯    |    | 6.2      | 2.9      | 2.8    |        | 3.0         |        | 856.5  |
| 5月23日 | 一  | 白飯   | 香酥蝦排       | 泡菜炒肉片     | 塔香海草炒肉絲  | 季節時蔬 | 枸杞雞湯   |    | 5.5      | 3.4      | 2.5    |        | 3.0         |        | 837.5  |
| 5月24日 | 二  | 燕麥飯  | 咖哩雞丁       | 四色豆干丁(註4) | 芋仔丸2個    | 季節時蔬 | 關東煮湯   | 水果 | 5.9      | 2.6      | 2.4    |        | 3.0         | 1.0    | 863.0  |
| 5月25日 | 三  | 白飯   | 黑胡椒排骨      | 鮮蔬炒火腿     | 燒賣1粒     | 季節時蔬 | 玉米蛋花湯  |    | 6.0      | 3.3      | 2.6    |        | 3.0         |        | 867.5  |
| 5月26日 | 四  | 白飯   | 瓜子雞丁       | 洋蔥炒蛋      | 麥克雞塊2個   | 季節時蔬 | 巧達濃湯   | 水果 | 5.4      | 2.5      | 2.2    |        | 3.0         | 1.0    | 815.5  |
| 5月27日 | 五  | 白飯   | 照燒肉丁       | 阿貴滷味      | 大白菜扒魚蛋   | 季節時蔬 | 麥仁甜湯   |    | 5.0      | 3.4      | 2.8    |        | 3.0         |        | 810.0  |
| 5月30日 | 一  | 白飯   | 豆瓣雞丁       | 咖哩魚丸      | 小蝦排1塊    | 季節時蔬 | 鮮菇昆布湯  |    | 5.9      | 2.7      | 2.5    |        | 3.0         |        | 813.0  |
| 5月31日 | 二  | 白飯   | 蒜泥白肉       | 麻辣火鍋      | 芝麻球2粒    | 季節時蔬 | 筍片龍骨湯  | 水果 | 5.7      | 2.8      | 2.1    |        | 3.0         | 1.0    | 856.5  |

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

◎菜單中「★」記號為本月新菜色 ◎有底色的日期為特色餐

本月份調味料供應商—1. 油:美食家2. 黑麻油:多吉師3. 烏醋、白醋:穀盛4. 鹽:台鹽5. 糖:台糖6. 沙茶醬:牛頭牌7. 蕃茄醬:可美特8. 咖哩粉:小磨坊9. 醬油:味王

註1: 豆腐、高麗菜、泡菜、年糕、熱狗

註2: 高麗菜、白蘿蔔、筍干、酸菜、火鍋餃、紅蘿蔔、香菇、豆皮、龍骨

註3: 百頁豆腐、黑輪

註4: 豆干、紅蘿蔔、毛豆、熱狗