

國立東港海事114年05月午餐菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀根莖 類(份)	蔬 菜類(份)	豆 製品類(份)	乳 品類(份)	油脂與 堅果種 子類(份)	水 果類(份)	熱量kcal
5月1日	四	白飯	蜜汁雞丁	炒三鮮(註1)	紅燒獅子頭1粒	季節時蔬	玉米濃湯	水果	5.7	2.8	2.0	3.0	1.0	854	
5月2日	五	糙米飯	沙茶肉片	榨菜炒雞絲	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.5	3.0	2.8	3.0		815	
5月5日	一	白飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	日式關東煮(註2)	季節時蔬	冬瓜龍骨湯		5.5	2.9	2.7	3.0		805	
5月6日	二	小米飯	蠔油雞丁	麻婆豆腐	大白菜扒魚蛋	季節時蔬	海帶芽蛋花湯	水果	5.8	2.8	2.4	3.0	1.0	871	
5月7日	三	白飯	香酥雞翅 + 茄子燒肉	螞蟻上樹	蒸水餃3粒	季節時蔬	香菇雞湯		6.0	2.7	2.9	3.0		830	
5月8日	四	白飯	三杯雞	玉米炒毛豆	雙色炒蛋	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.7	2.8	2.0	3.0		794	
5月9日	五	紫米飯	魚香燒排骨	洋蔥炒肉片	培根花椰	季節時蔬	紅豆湯圓		6.3	2.7	2.1	3.0		831	
5月12日	一	白飯	豆乳雞	什錦燴菜(註3)	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	金針菇肉絲湯		6.0	2.8	2.0	3.0		815	
5月13日	二	五穀飯	豆豉燒肉	菜脯炒蛋	芝麻球1粒	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.0	3.0	2.5	3.0	1.0	833	
5月14日	三	大滷麵	日式海苔蝦排	海帶根炒雞肉	三杯豆腐	季節時蔬			5.9	3.3	2.2	3.0		851	
5月15日	四	白飯	蔥爆豬柳	宮保高麗	魷魚丸2粒	季節時蔬	玉米段龍骨湯		6.0	2.5	2.2	3.0		798	
5月16日	五	黑芝麻飯	義式香草紙包雞	紅燒魷魚羹	鹽酥雙拼(註4)	季節時蔬	綠豆湯		6.2	2.6	1.9	3.0		812	
5月19日	一	白飯	香滷豬排	壽喜燒(註5)	塔香海苔炒雞絲	季節時蔬	枸杞雞湯		5.5	3.4	2.5	3.0		838	
5月20日	二	燕麥飯	咖哩雞丁	四色豆干丁(註6)	越式寬粉	季節時蔬	關東煮湯	水果	5.9	2.6	2.4	3.0	1.0	863	
5月21日	三	什錦炒泡麵	紅燒排骨	鮮蔬炒火腿	香酥什錦(註7)	季節時蔬	玉米蛋花湯		6.0	3.3	2.6	3.0		868	
5月22日	四	白飯	碎米雞丁	韓式泡菜豆腐鍋	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	巧達濃湯		5.4	2.5	2.2	3.0		756	
5月23日	五	五穀飯	照燒肉丁	阿貴滷味(註8)	白菜滷	季節時蔬	麥仁甜湯		5.0	3.4	2.8	3.0		810	
5月26日	一	白飯	豆瓣雞丁	大白菜炒年糕	玉米肉末	季節時蔬	鮮菇昆布湯		5.9	2.7	2.5	3.0		813	
5月27日	二	糙米飯	蒜泥白肉	什錦火鍋菜(註9)	塔香油腐丁	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	5.7	2.8	2.1	3.0	1.0	857	
5月28日	三	排骨酥麵	夏威夷披薩	培根高麗	泰式拌什錦	季節時蔬			6.3	3.0	2.0	3.0		851	
5月29日	四	小米飯	瓜子雞丁	紹子豆腐	芹香甜不辣	季節時蔬	芋香西米露		5.9	2.8	2.2	3.0		813	
5月30日	五	~端午節連假~												0	

※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：義興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：不倒翁8. 咖哩粉：小磨坊9. 醬油：金蘭

註1：小黃瓜、肉條、紅蘿蔔、杏鮑菇

註2：白蘿蔔、魚丸、米血、香菇、柴魚片

註3：高麗菜、白蘿蔔、筍干、酸菜、貢丸、紅蘿蔔、香菇、豆皮、龍骨

註4：黑輪、百頁豆腐

註5：高麗菜、洋蔥、雞蛋、肉片、魚板、香菇、柴魚片

註6：豆干、紅蘿蔔、毛豆、菜脯

註7：豆腐、地瓜、熱狗

註8：白蘿蔔、魚丸、燕餃、豆皮

註9：白蘿蔔、黃金魚丸、紅蘿蔔、海帶結