

**基隆市尚仁國民小學113年5月學校午餐菜單**

日期	星期	主食	主菜	副菜	水果	湯品	附餐	全日 總分	五大 類分	蔬菜	肉類	蛋類	豆類	其他	備註	
5月1日	三	金瓜米粉			鮮炒時蔬	水果	麻油雞湯	柳橙汁	5.2	2.4	1.6	2	0.8			794
		乾米粉, 豬肉絲, 南瓜, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 高麗菜, 生香菇, 乾香菇, 蝦米	時蔬, 蒜粗	凍豆腐, 高麗菜, 麻油, 老薑, 枸杞, 紅棗, 骨髓丁												
5月2日	四	地瓜飯	檸檬雞翅	丁香干片	鮮炒時蔬	水果	番茄蛋花湯	保久乳	5.4	2.3	1.5	2			1	738
		白米, 地瓜	雞翅, 番茄醬, 檸檬汁, 檸檬	豆干片, 小魚干, 油花生, 蒜苗	時蔬, 蒜粗		番茄, 雞蛋, 雞骨, 青蔥									
5月3日	五	白米飯	佛跳牆	竹輪炒花椰	鮮炒有機時蔬	水果	味噌湯	豆漿	5.2	2.3	1.5	2			1	724
		白米	軟骨丁, 豬肉丁, 乾香菇, 芋頭, 大白菜, 筍片, 紅蘿蔔, 油蔥酥	冷凍青花菜, 竹輪, 紅蘿蔔	有機時蔬, 蒜粗, 玉米粒		板豆腐, 海帶芽, 洋蔥, 青蔥, 味噌									
5月6日	一	白米飯	鐵板豆腐	鮮菇炒蛋	鮮炒時蔬	水果	頭菜玉米湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8			794
		白米	板豆腐, 玉米粒, 甜椒, 四季豆, 九層塔	雞蛋, 鴻喜菇, 白靈菇, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗		大頭菜, 甜玉米, 紅蘿蔔, 雞骨, 金針菇									
5月7日	二	紫米飯	洋芋燒雞	太陽高麗	鮮炒時蔬	水果	白菜蛋花湯	保久乳	5.2	2.3	1.7	2			1	729
		白米, 黑秈糯米	清胸丁, 骨髓丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 青花菜	高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米粒	時蔬, 蒜粗		小白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 油蔥酥									
5月8日	三	古早味油飯			鮮炒時蔬	水果	關東煮	海苔	5	2.4	1.6	2			1	720
		長糯米, 豬肉絲, 乾香菇, 生香菇, 紅蔥末, 油蔥酥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 蝦米, 五香粉, 香菜	時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 米血糕, 甜不辣條, 貢丸												
5月9日	四	藜麥飯	樹子蒸魚	豆干酒海結	鮮炒時蔬	水果	芋頭西米露	保久乳	5.3	2.3	1.6	2	0.8			793.5
		白米, 紅藜麥	烏魚片, 板豆腐, 薑絲, 青蔥, 破布子	豆干丁, 熟花生, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 海帶結, 八角	時蔬, 蒜粗		芋頭, 西谷米, 椰漿									
5月10日	五	白米飯	雞肉親子丼	三色肉茸	鮮炒有機時蔬	水果	冬瓜蛤蜊湯	保久乳	5.3	2.3	1.7	2			1	736
		白米	清胸肉片, 洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔, 味醂	豬絞肉, 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔	有機時蔬, 蒜粗, 生香菇		冬瓜, 蛤蜊, 薑絲, 枸杞									
5月13日	一	美味餐盒														
5月14日	二	五穀飯	泰式打拋豬	黃瓜炒魷魚丸	鮮炒時蔬	水果	紫菜蛋花湯	保久乳	5.4	2.3	1.6	2			1	740.5
		白米, 五穀米	豬絞肉, 番茄, 洋蔥, 四季豆, 檸檬葉, 魚露, 九層塔	大黃瓜, 魷魚丸, 蒜粗	時蔬, 蒜粗		紫菜, 雞蛋, 雞骨									
5月15日	三	奶油培根義大利麵			鮮炒時蔬	水果	玉米濃湯	綜合堅果	5	2.3	1.6	2			1	712.5
		貝殼麵, 雞胸丁, 培根, 洋蔥, 洋蒜, 蒜粗, 青花菜, 玉米筍, 麵粉, 奶水, 無鹽奶油	時蔬, 蒜粗	雞蛋, 玉米粒, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔												
5月16日	四	糙米飯	蠔油雞腿排	白菜油	鮮炒時蔬	水果	山藥排骨湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8			794
		白米, 糙米	雞腿排, 素蠔油, 滷包	大白菜, 木耳, 豬肉絲, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗		山藥, 紅棗, 枸杞, 生香菇, 小排									
5月17日	五	有機白飯	紅燒鮑菇肉片	南瓜佃煮	鮮炒有機時蔬	水果	味噌蛋花丸片湯	保久乳	5	2.3	1.7	2			1	715
		有機白米	豬肉片, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 蒜泥, 薑泥, 白蘿蔔	南瓜, 薑絲, 火腿	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇		貢丸, 雞蛋, 蔥花, 白靈菇, 味噌									
5月20日	一	白米飯	回鍋干片	地瓜毛豆炒蛋	鮮炒時蔬	水果	肉羹湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8			794
		白米	豆干片, 高麗菜, 玉米筍, 紅蘿蔔, 香菇, 青蔥, 甜麵醬	地瓜, 毛豆, 雞蛋	時蔬, 蒜粗		大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 筍筴, 肉羹, 柴魚片									
5月21日	二	薏仁飯	肉骨茶滷肉	珍珠海帶絲	鮮炒時蔬	水果	香菇雞湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2			1	734
		白米, 薏仁米	豬肉丁, 小排, 金針菇, 枸杞, 高麗菜, 炸豆包, 肉骨茶包	海帶絲, 熟花生, 薑絲	時蔬, 蒜粗		骨髓丁, 乾香菇, 生香菇, 紅蘿蔔, 老薑片, 紅棗, 枸杞									
5月22日	三	麵疙瘩			燒賣	鮮炒時蔬	水果	小饅頭	保久乳	5.3	2.2	1.5	2		1	723.5
		麵疙瘩, 豬肉片, 雞蛋, 番茄, 玉米粒, 高麗菜, 生香菇, 蝦米, 香菜	燒賣	時蔬, 蒜粗												
5月23日	四	燕麥飯	糖醋魚柳	絞肉寬粉	鮮炒時蔬	水果	海芽凍腐湯	保久乳	5.4	2.3	1.5	2	0.8			798
		白米, 燕麥	虱目魚柳, 洋蔥, 彩椒, 四季豆, 鳳梨罐頭	冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 胡蘿蔔	時蔬, 蒜粗		海帶芽, 凍豆腐, 金針菇, 薑絲, 雞骨									
5月24日	五	白米飯	照燒肉排	鐵板銀芽	鮮炒有機時蔬	水果	洋芋蔬菜湯	保久乳	5.3	2.4	1.7	2			1	743.5
		白米	里肌豬排, 玉米筍, 小黃瓜, 熟白麻	豆芽菜, 胡蘿蔔, 生豆包	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇		番茄糊, 馬鈴薯, 洋蔥, 大白菜, 迷迭香, 番茄, 雞骨									
5月27日	一	白米飯	麻油什錦燒	紅絲洋蔥蛋	鮮炒時蔬	水果	蔬菜火鍋湯	保久乳	5.3	2.2	1.5	2			1	723.5
		白米	油豆腐, 杏鮑菇, 玉米筍, 四季豆, 紅蘿蔔, 老薑片	紅蘿蔔, 雞蛋, 洋蔥	時蔬, 蒜粗		金針菇, 油豆腐, 黃金魚蛋, 柴魚片, 大白菜									
5月28日	二	胚芽飯	蒙古燒肉	奶油杏鮑菇	鮮炒時蔬	水果	酸辣湯	保久乳	5.4	2.3	1.5	2	0.8			798
		白米, 胚芽米	豬肉片, 洋蔥, 高麗菜, 豆干	杏鮑菇, 玉米粒, 紅蘿蔔, 奶油	時蔬, 蒜粗		細豆腐, 金針菇, 筍筴, 黑木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋									
5月29日	三	炸醬麵			鮮炒時蔬	水果	酸菜肉片湯	奶酥麵包	5.3	2.4	1.7	2			1	743.5
		烏龍麵, 豬絞肉, 碎干丁, 洋蔥, 毛豆仁, 豆瓣醬, 甜麵醬, 油蔥酥	時蔬, 蒜粗	酸白菜, 大白菜, 豬肉片, 薑絲												
5月30日	四	小米飯	三杯翅小腿	小瓜甜條	鮮炒時蔬	水果	花生薏仁湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8			794
		白米, 小米	翅小腿, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔, 老薑片, 蒜片	小黃瓜, 胡蘿蔔, 甜不辣條	時蔬, 蒜粗		花生仁, 小薏仁, QQ圓									
5月31日	五	白米飯	客家小炒	滑蛋絲瓜	鮮炒有機時蔬	水果	筍片雞湯	保久乳	5	2.4	1.7	2			1	722.5
		白米	豬肉絲, 乾魷魚絲, 豆干片, 菜脯條, 青蔥	絲瓜, 雞蛋, 薑絲	有機時蔬, 蒜粗, 玉米粒		竹筍, 骨髓丁, 紅蘿蔔, 香菇, 紅棗									



**本校午餐提供之豬肉及豬肉加工品產地為台灣**  
菜單食材將因應天氣、午餐政策做適度供應調整



營養師 萬又嘉