松晟 114年5月 龍岡國中幼兒園

健康盒餐 安心美味・真心承諾

日期		早點心	主食	主菜	副菜	青菜	湯	午點心	其他	其他	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
5/1	四	香菇稀飯 絞肉.香菇.白米/煮	五穀飯 五穀米.白米	日式豬肉丼 豬肉.洋蔥.白蘿蔔/煮	鮮菇黃瓜 黃瓜.菇.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 馬鈴薯.玉米粒	油豆腐細粉 冬粉.油腐/煮				1.5	2.0	2.0	603
5/2	五	彈牙麵疙瘩 麵疙瘩.豬肉/煮	紫米飯 紫米.白米	麻油燒雞 雞丁.杏鮑菇/燒	下飯蒼蠅頭 豬肉.干丁.韭菜/炒	有機蔬菜	瓜瓜燉湯 時瓜.排骨	草莓醬吐司+鮮奶 草莓醬.吐司.鮮奶		水果	5.1	1.5	1.9	2.0	607
5/5	一	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.時蔬/煮	紅藜麥飯 紅藜米.白米	和風咖哩豬 豬肉.馬鈴薯/煮	金茸三寶 金針菇.筍絲.紅蘿蔔/煮	產履蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.排骨	冬瓜白木耳 冬瓜塊.白木耳		水果	5.2	1.4	1.9	1.9	602
5/6	二	玉米蔬菜粥 白米.玉米.時蔬/煮	薏仁飯 小薏仁.白米	筍香扣肉 豬肉.竹筍/煮	開陽扁蒲 蒲瓜.蝦米.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.小魚干	鬆餅＋鮮奶 鬆餅.鮮奶			5.1	1.5	1.8	2.0	605
5/7	三	蝦香炒麵+優酪乳 蝦米.麵條/炒	高鈣飯 芝麻.白米	香酥魚柳條*2 旗魚條*2/炸	和風關東煮 玉米.白蘿蔔/煮	季節時蔬	薑絲海芽湯 海帶芽	慶生蛋糕+鮮奶 蛋糕.鮮奶		水果	5.2	1.5	1.8	2.0	612
5/8	四	味噌烏龍麵 烏龍麵.時蔬.豆腐/煮	蕎麥飯 蕎麥.白米	香滷翅小腿 翅小腿*2/魯	鮮炒雙絲 干絲.海帶絲.紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.豬肉	米苔目 米苔目.豬肉/煮			5.2	1.6	1.9	1.9	617
5/9	五	香鬆飯 香鬆.白米	糙米飯 糙米.白米	三杯雞丁 雞肉/燒	白菜滷 大白菜.木耳.豆皮/炒	有機蔬菜	麵線糊 紅麵線.竹筍	蒸玉米+豆漿 玉米.豆漿		水果	5.0	1.5	2.0	1.9	598
5/12	一	芋香鹹粥 芋頭.豬肉/煮	小米飯 小米.白米	泰式酸甜雞 雞丁/燒	玉米肉燥 玉米粒.豬肉/炒	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋	綠豆甜湯 綠豆		水果	5.2	1.5	2.0	2.0	617
5/13	二	鍋燒豆皮烏龍 麵條.時蔬.豆皮/煮	麥片飯 麥片.白米	香酥海鮮排 海鮮排/炸	下飯瓜仔肉 豬肉.花瓜.干丁/炒	有機蔬菜	竹筍鮮湯 竹筍.排骨	鮮肉包+優酪乳 肉包.優酪乳			5.1	1.5	1.9	1.9	603
5/14	三	客家炒米粉+豆漿 米粉.豬肉/炒	芝麻飯 芝麻.白米	鐵板豬柳 豬肉.白蘿蔔.洋蔥/煮	滷味拼盤 海帶結.白蘿蔔/滷	季節時蔬	回甘玉米湯 玉米.白蘿蔔	紅麵線糊 麵線.豬肉/煮		水果	5.0	1.5	2.0	2.0	603
5/15	四	吻魚滑蛋粥 白米.吻仔魚.蛋/煮	紫米飯 紫米.白米	蒜香魚丁 水鯊魚/燒	濃郁咖哩 馬鈴薯.紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲.豆腐.紅蘿蔔	蒸餃+鮮奶 水餃.鮮奶			5.1	1.6	2.0	1.9	613
5/16	五	好味粄條 粄條.時蔬/煮	海苔飯 海苔.白米	沙茶蔥爆雞 雞丁.青椒/燒	洋蔥炒蛋 洋蔥.雞蛋/炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.高麗菜	沙茶粉絲 冬粉.時蔬/煮		水果	5.0	1.5	2.0	1.9	598
5/19	一	鮮蔬米粉 米粉.時蔬/煮	糙米飯 糙米.白米	里肌肉排 里肌肉排/燒	客家小炒 干片.豬肉/炒	產履蔬菜	冬菜豆芽湯 冬菜.豆芽	黑糖地瓜 地瓜		水果	5.1	1.5	1.9	2.0	607
5/20	二	玉米瘦肉粥 玉米粒.豬肉/煮	蕎麥飯 蕎麥.白米	卡拉脆脆雞 雞肉/炸	筍片炒肉 竹筍.豬肉.木耳/炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁.排骨	鍋貼＋鮮奶 鍋貼.鮮奶			5.0	1.4	2.0	1.9	591
5/21	三	小魚米苔目 米苔目.豬肉.小魚干/煮	高鈣飯 芝麻.白米	蔥香肉絲 豬肉.洋蔥/煮	佛跳牆 大白菜.木耳.豆皮/煮	季節時蔬	金針花湯 金針花	高麗菜包+優酪乳 高麗菜包.鮮奶	豆奶	水果	5.1	1.5	2.0	2.0	610
5/22	四	古早味鹹粥 香菇.豬肉.白米/煮	紅藜麥飯 紅藜麥.白米	椰香咖哩雞 雞肉.洋蔥.紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 豬肉.冬粉.高麗菜/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶湯 白蘿蔔.排骨	南瓜小米粥 南瓜.小米.白米			5.1	1.5	1.9	1.9	603
5/23	五	肉絲擔擔麵 麵條.豬肉.豆干片/煮	薏仁飯 小薏仁.白米	洋蔥燒魚 洋蔥.旗魚/燒	花椰什錦 青花菜.紅蘿蔔.杏鮑菇/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米.蛋	蒸甜包+豆漿 甜包.豆漿		水果	5.0	1.4	2.0	1.9	591
5/26	一	青菜豆腐湯餃 水餃.蔬菜.豆腐/煮	南瓜飯 南瓜.白米	普羅旺斯燉肉 豬肉.紅蘿蔔/煮	福菜筍干 福菜.筍乾/煮	產履蔬菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔.小魚丸	雞絲麵 雞絲麵.時蔬		水果	5.1	1.5	1.9	2.0	607
5/27	二	巷口湯粄條 粄條.豬肉/煮	小米飯 小米.白米	蒲燒鯛魚 鯛魚/燒	銀芽肉絲 豆芽.豬肉.木耳/炒	有機蔬菜	三絲羹湯 紅蘿蔔.竹筍.木耳	夯番薯+鮮奶 地瓜.鮮奶			5.2	1.5	1.8	1.9	607
5/28	三	小魚紫菜粥+豆漿 白米.紫菜.小魚干/煮	芝麻飯 芝麻.白米	南瓜燒雞 南瓜.雞丁/燒	家常豆腐 豆腐.豬肉/燒	季節時蔬	金菇玉菜湯 金針菇.高麗菜	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.時蔬/煮		水果	5.1	1.5	1.8	1.8	596
5/29	四	肉羹湯麵 肉羹.麵條/煮	麥片飯 麥片.白米	韓式肉片 豬肉.高麗菜.泡菜/煮	客家酸菜豬 酸菜.豬肉/炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽.豆腐	玉米碎片+鮮奶 玉米碎片.鮮奶			5.1	1.6	1.9	1.9	610
5/30	五	端午節放假一天													

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣

★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。