

津味 優質午餐

武漢國中
5月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋 個(每)	豆肉 個(每)	雞蛋 個(每)	油 克(每)			
5/1	五	白飯	巴比Q燒肉 煮/豬肉, 洋葱	鮮菇高麗 炒/高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜類	起司鷄丁 炒/雞肉, 起司	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	6.4	2.6	2.3	2.8	8.2
5/4	一	白飯	蜜汁雞腿 燒/雞腿	干丁肉醬 煮/非基改豆干, 豬肉	咖哩馬鈴薯 煮/咖哩粉, 馬鈴薯	在地產履歷蔬菜	番茄蛋花湯	6.5	2.7	2	2.6	8.2
5/5	二	糙米飯	韓風泡菜燒肉 煮/豬肉, 時蔬, 泡菜	玉米滑蛋 炒/非基改玉米粒, 雞蛋	海帶三絲 炒/海絲, 紅蘿蔔, 白干絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	6.4	2.6	2.1	2.8	8.2
5/6	三	什錦肉絲炒麵	卡拉香雞排 炸/雞排	鮮菇大瓜 煮/香菇, 大黃瓜	竹筍肉絲 炒/竹筍, 豬肉	青菜	大豆芋圓湯 大豆, 芋圓	6.5	2.5	2.2	3.2	8.4
5/7	四	白飯	鐵板肉柳 煮/豬肉, 洋葱	水晶粉絲 炒/粉絲, 時蔬	家常油豆腐 煮/非基改油豆腐, 時蔬	有機蔬菜	刺瓜肉片湯	6.5	2.4	2.3	3	8.2
5/8	五	地瓜飯	迷迭天使腿排 煎/雞肉	秀珍菇大白 煮/大白菜, 秀珍菇	番茄炒蛋 煮/番茄, 雞蛋	有機蔬菜	巧達濃湯	6.4	2.5	2.4	2.9	8.2
5/11	一	白飯	和風味噌燉肉 煮/豬肉, 味噌	毛豆玉米 炒/毛豆, 非基改玉米粒	法式焗烤白醬 炒/起司, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	在地產履歷蔬菜	鮮瓜肉片湯	6.5	2.6	2.2	2.8	8.3
5/12	二	小米飯	檸檬雞翅 燒/雞翅	冬瓜肉醬 煮/冬瓜, 豬肉	蔬菜福州丸 蒸/蔬菜, 福州丸, 時蔬	有機蔬菜	蔬菜羅宋湯	6.5	2.7	2.2	3	8.4
5/13	三	招牌油飯	藍帶起司豬排 炸/藍帶豬排	彩椒肉絲 炒/彩椒, 洋葱, 豬肉	蝦香高麗 炒/高麗菜, 蝦皮	青菜	紅豆湯圓 紅豆, 湯圓	6.4	2.6	2.4	3.3	8.5
5/14	四	白飯	三杯米血雞 煮/雞肉, 米血糕	蟹黃豆腐 煮/非基改豆腐, 蟹絲	開陽扁蒲 煮/蝦米, 扁蒲	有機蔬菜	酸辣湯	6.3	2.6	2.2	2.9	8.2
5/15	五	薏仁飯	筍香扣肉 煮/竹筍, 豬肉	鵝塊巧克力球 炸/鵝塊, 巧克力球	乳酪紅絲蛋 炒/紅蘿蔔, 雞蛋, 起司	有機蔬菜	海結肉片湯	6.5	2.4	2.2	3	8.2
5/18	一	白飯	椰香咖哩雞 煮/雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	黃瓜燒雞 煮/大黃瓜, 雞肉	海根豆干 炒/海根, 非基改豆干	在地產履歷蔬菜	雪花菇湯	6.5	2.5	2.2	2.8	8.2
5/19	二	麥片飯	糖醋醬咕佬肉 煮/豬肉	布丁蒸蛋 煮/雞蛋	芋香白菜滷 煮/大白菜, 芋頭, 蝦皮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	6.3	2.7	2.2	2.9	8.2
5/20	三	起司肉醬義大利麵	美式脆皮豬排 炸/雞排	起司蔬菜肉醬 煮/起司, 豬肉, 紅蘿蔔	銀絲卷 蒸/銀絲卷	青菜	烤奶豆花QQ 奶粉, 紅茶包, 豆花, QQ	6.4	2.6	2	3.3	8.4
5/21	四	白飯	黑胡椒豬排 燒/豬排	冬瓜燒肉 煮/冬瓜, 豬肉	起司洋芋 煮/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 起司	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	6.6	2.5	2.1	2.7	8.2
5/22	五	地瓜飯	碳烤雞腿 烤/雞肉	杏鮑菇肉末 炒/杏鮑菇, 豬肉	關東煮 煮/白蘿蔔, 魚豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯	6.4	2.6	2.4	2.6	8.2
5/25	一	白飯	蘑菇醬豚肉 煮/豬肉, 菇類	歐姆烘蛋 炒/洋葱, 雞蛋	韓式豆腐 煮/非基改豆腐, 時蔬	在地產履歷蔬菜	竹筍雞湯	6.3	2.6	2.2	2.9	8.2
5/26	二	五穀米飯	紐澳良雞排 煎/雞肉	花生豆芽菜 炒/豆芽菜, 花生	泰式打拋肉 煮/豬肉, 番茄	有機蔬菜	枸杞冬瓜豚肉湯	6.4	2.6	2.3	2.8	8.2
5/27	三	香蔥肉末炒飯	黃金香酥豬排 炸/豬排	高麗回鍋肉 炒/高麗菜, 非基改豆干, 豬肉	沙茶燒肉 煮/豬肉, 洋葱	青菜	綠豆包心粉圓 綠豆, 包心粉圓	6.5	2.6	2.1	3.2	8.4
5/28	四	白飯	芝麻蜜燒雞 煮/雞肉, 芝麻	敏豆地瓜 煎/地瓜條, 敏豆	茄汁炒蛋 炒/番茄, 蛋	有機蔬菜	小魚豆腐湯	6.5	2.6	2	2.9	8.3
5/29	五	小米飯	米蘭燉肉 煮/豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	夜市滷味 滷/白蘿蔔, 貢丸, 海結	鮮菇花椰 炒/花椰, 菇類	有機蔬菜	蔬菜魷魚羹	6.3	2.6	2.4	2.8	8.2
5/29	五	小米飯蔬食日	米蘭素雞丁 煮/素雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	夜市滷味 滷/白蘿蔔, 貢丸, 海結	鮮菇花椰 炒/花椰, 菇類	有機蔬菜	蔬菜魷魚羹	6.3	2.6	2.4	2.8	8.2

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：李佳渝

