

嘉義市民族國民小學 114 年 05 月份午餐菜單(葷)(本校一律使用國產豬、牛肉食材)							
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
05/01	四	白米飯	瓜仔雞	螞蟻上樹	炒蚵白菜	結球排骨湯	水果
			骨腿丁、鮮香菇、花瓜、薑	瘦絞肉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、乾木耳	蚵白菜、蒜末	大頭菜、龍骨排、芹菜	
05/02	五	小米飯	紅燒肉	黃金玉米炒蛋	炒油菜	冬瓜仙草蜜	鮮奶
			肉丁、洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、牛肉滷包	洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔、蒜末	油菜、蒜末	冬瓜磚、仙草凍	
05/05	一	糙米飯	蔥爆豬柳	茄燒豆腐	炒青梗白菜	冬菜蛋花湯	鮮奶
			粗肉絲、洋蔥、青蔥、蒜末	豆腐、瘦絞肉、紅蘿蔔、蕃茄、蕃茄醬	青梗白菜、蒜末	冬菜、洗選蛋、小白菜、雞骨	
05/06	二	有機米	糖醋雞丁	玉米蓮子肉末	炒油菜	冬瓜排骨湯	豆漿、水果
			骨腿丁、洋蔥、彩椒、蒜末	玉米粒、馬鈴薯、瘦絞肉、雪蓮子、紅蘿蔔	油菜、蒜末	冬瓜、龍骨排、芹菜	
05/07	三	雞肉飯	鵪鶉蛋肉燥		炒蚵白菜	蔬菜味噌湯	鮮奶
			雞腿切絲、雞胸肉絲	瘦絞肉、鵪鶉蛋	蚵白菜、蒜末	豆腐、洋蔥、味噌、青蔥、小魚乾、高麗菜、紅蘿蔔	
05/08	四	幸福米飯	五柳魚片	蔬菜年糕	炒薤菜	紅棗雞湯	水果
			水鯊魚片、鮮香菇、紅蘿蔔、鮮筍、乾木耳、青蔥、薑	高麗菜、袖珍菇、肉片、洋蔥、年糕、紅蘿蔔	薤菜、蒜末	白蘿蔔、紅蘿蔔、骨腿丁、薑、紅棗	
05/09	五	胚芽飯	炸豬排	麻油高麗菜	炒瓢瓜	檸檬山粉圓	鮮奶
			豬排	高麗菜、角螺、肉片、袖珍菇、薑	瓢瓜、蝦皮、蒜末	山粉圓、檸檬汁、冬瓜磚	
05/12	一	糙米飯	蔥爆豬柳	茄燒豆腐	炒青梗白菜	冬菜蛋花湯	鮮奶
			粗肉絲、洋蔥、青蔥、蒜末	豆腐、瘦絞肉、紅蘿蔔、蕃茄、蕃茄醬	青梗白菜、蒜末	冬菜、洗選蛋、小白菜、雞骨	
05/13	二	有機米飯	糖醋雞丁	玉米蓮子肉末	炒油菜	冬瓜排骨湯	豆漿、水果
			骨腿丁、洋蔥、彩椒、蒜末	玉米粒、馬鈴薯、瘦絞肉、雪蓮子、紅蘿蔔	油菜、蒜末	冬瓜、龍骨排、芹菜	
05/14	三	雞肉飯	鵪鶉蛋肉燥		炒蚵白菜	蔬菜味噌湯	鮮奶
			雞腿切絲、雞胸肉絲	瘦絞肉、鵪鶉蛋	蚵白菜、蒜末	豆腐、洋蔥、味噌、青蔥、小魚乾、高麗菜、紅蘿蔔	
05/15	四	幸福米飯	五柳魚片	蔬菜年糕	炒薤菜	紅棗雞湯	水果
			水鯊魚片、鮮香菇、紅蘿蔔、鮮筍、乾木耳、青蔥、薑	高麗菜、袖珍菇、肉片、洋蔥、年糕、紅蘿蔔	薤菜、紅蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、骨腿丁、薑、紅棗	
05/16	五	胚芽飯	炸豬排	麻油高麗菜	炒瓢瓜	檸檬山粉圓	鮮奶
			豬排	高麗菜、角螺、肉片、袖珍菇、薑	瓢瓜、蝦皮、蒜末	山粉圓、檸檬汁、冬瓜磚	
05/19	一	小米飯	高昇肉丁	芝香豆芽	炒小白菜	關東煮湯	鮮奶
			肉丁、白芝麻、仙楂	雞胸肉絲、豆芽菜、魚露、紅蘿蔔、小黃瓜、乾木耳	小白菜、蒜末	白蘿蔔、油豆腐、雞骨、袖珍菇、紅蘿蔔	
05/20	二	有機米飯	宮保雞丁	如意羹	炒油菜	紫菜蛋花湯	豆漿、水果
			骨腿丁、小黃瓜、油花生、紅蘿蔔、洋蔥	魚羹條、大白菜、鮮筍絲、鮮香菇、紅蘿蔔、蒜泥	油菜、蒜末	洗選蛋、紫菜、雞骨	
05/21	三	玉米瘦肉粥	蒸刈包	滷肉片	炒蚵白菜		鮮奶
			瘦絞肉、高麗菜、玉米、洗選蛋、紅蘿蔔、芹菜	好麥刈包、花生粉、糖粉	肉片、洋蔥、酸菜	蚵白菜、蒜末	

05/22	四	幸福米飯	蒲燒鯛魚	扁魚白菜滷	炒薤菜	鮮筍湯	水果
			蒲燒鯛、白芝麻	扁魚乾、大白菜、蝦米、角螺、袖珍菇、紅蘿蔔、肉片	薤菜、蒜末	鮮筍、酸菜心、龍骨排、薑	
05/23	五	胚芽飯	雪花炸雞	青花魷魚	炒高麗菜	綠豆粉圓甜湯	鮮奶
			雞翅、起司粉、紫金 QQ 球、黃金 QQ 球	青花菜、魷魚、鮮香菇、肉片、紅蘿蔔、綜合香料、蒜末	高麗菜、紅蘿蔔、蒜末	綠豆、小粉圓	
05/26	一	燕麥飯	冰糖酸菜鴨	肉末蒸蛋	炒蚵白菜	當歸麵線湯	鮮奶
			鴨丁、洋蔥、酸菜、紅蘿蔔、蒜末、青蔥、冰糖	洗選蛋、瘦絞肉、洋蔥	蚵白菜、蒜末	紅麵線、雞胸肉絲、高麗菜、當歸滷包	
05/27	二	有機米飯	蔥爆肉片	冬瓜滷油腐	炒青梗白菜	味噌湯	豆漿、水果
			肉片、洋蔥、蔥、蒜末	冬瓜、油豆腐、薑、瘦絞肉、紅蘿蔔	青梗白菜、蒜末	豆腐、洋蔥、味噌、青蔥、小魚乾	
05/28	三	白醬雞肉野菇燉飯	蒸蔥肉餡餅		炒油菜	刺瓜魚丸湯	鮮奶
		雞胸肉、鮮香菇、洋蔥、玉米、鮮奶油、鮮奶、玉米濃湯粉、紅蘿蔔	巧好蔥肉餡餅		油菜、蒜末	刺瓜、小魚丸、芹菜、龍骨排	
05/29	四	幸福米飯	蜜汁雞丁	番茄蛋豆腐	炒高麗菜	玉米蛋花湯	水果
			骨腿丁、杏鮑菇、麥芽糖、白芝麻、蒜泥	番茄、豆腐、蛋、蒜末、蔥	高麗菜、紅蘿蔔、蒜末	玉米粒、雞骨、洗選蛋、青蔥	

*本菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。不適合對其過敏體質者食用。

