

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜	湯品	全蛋 雞腿 (份)	豆腐 蛋肉 (份)	雞蛋 (份)	海帶 豬蹄 (份)	熱量 (Kcal)	
5/3	一	補假一天									0
5/4	二	<b>海苔香鬆飯</b> 豬肉/燒	<b>蘑菇醬里肌</b> 豬肉/燒	<b>奶香洋芋</b> 洋芋,紅蘿蔔/煮	<b>海結百頁燒</b> 海帶結,非基改百頁,毛豆/燒	有機蔬菜	<b>黑糖QQ撞奶</b> 白蘭,黑糖,奶粉,茶粉	5.3	2.7	2.7	7.45
5/6	四	麥片Q飯	<b>韓式泡菜燒肉</b> 豬肉,泡菜/燒	乳酪洋蔥滑蛋 乳酪絲,洋蔥,蛋/炒	香筍雞絲 筍,雞絲/炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 柴魚,味噌,非基改豆腐	5	2.5	2.3	7.08
5/7	五	白飯	<b>椰香咖哩雞</b> 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	一品佛跳牆 大白菜,蛋,香菇/煮	<b>★椒鹽甜不辣★</b> 芹,甜不辣/炸	有機蔬菜	三絲湯 涼薯,金針菇,豬肉	5.3	2.7	2.2	7.50
5/10	一	白飯 (少肉日)	<b>高麗金茸薑母鴨</b> 高麗菜,金針菇,鴨肉/煮	珍珠花生豆 非基改玉米粒,花生,紅蘿蔔/炒	蔥燒豆干 蔥,非基改豆干片,豬肉/炒	產銷履歷蔬菜	港式肉骨茶 蘿蔔,豬肉,非基改凍豆腐	5.3	2.5	2	7.21
5/11	二	五穀米飯	<b>脆皮香雞排</b> 雞腿排/炸	冬瓜肉燥 冬瓜,絞肉,非基改干丁/煮	<b>芙蓉蒸蛋</b> 蛋/蒸	有機蔬菜	刺瓜肉片湯 刺瓜,肉片	5.2	2.7	2	7.29
5/13	四	<b>櫻花蝦米糕</b> 櫻花蝦,米	<b>炭烤雞翅</b> 雞翅/烤	<b>大根虱目魚丸燒</b> 蘿蔔,虱目魚丸/煮	<b>五味脆皮豆腐</b> 非基改豆腐/燒	有機蔬菜	<b>綠豆薏仁湯</b> 綠豆,小薏仁	5	2.7	2	7.29
5/14	五	蕎麥米飯	<b>羅勒三杯魚</b> 九層塔,魚丁/燒	銀芽三絲 豆芽菜,韭菜,木耳/炒	<b>乳酪馬鈴薯</b> 乳酪絲,馬鈴薯/煮	有機蔬菜	<b>酸辣湯</b> 筍絲,非基改豆腐,紅蘿蔔	5.5	2.5	2	7.35
5/17	一	白飯	<b>泰式椒麻雞</b> 雞肉/燒	毛豆干丁 毛豆,非基改干丁,豬肉/炒	鮮菇佛手瓜 鮮菇,佛手瓜/煮	產銷履歷蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇,豬肉	5	2.7	2.2	7.20
5/18	二	<b>義大利麵</b> 蓬萊豬肉	<b>松板燒豬排</b> 豬肉/燒	<b>波隆那番茄肉醬</b> 絞肉,番茄,洋蔥/煮	<b>鮮肉包</b> 鮮肉包/蒸	有機蔬菜	<b>貴族濃湯</b> 非基改玉米,蛋	5.2	2.5	2.3	7.35
5/20	四	小米蒸飯	<b>壽喜燒肉片</b> 洋蔥,豬肉/炒	雞絲花椰菜 小黃瓜,雞絲/炒	<b>番茄炒蛋</b> 番茄,蛋	有機蔬菜	<b>黑糖地瓜芋圓</b> 地瓜,芋圓,黑糖	5	2.6	2.3	7.15
5/21	五	白飯	<b>香香麻油雞</b> 雞肉,米血/煮	鮮蔬冬粉煲 冬粉,時蔬/炒	<b>★雞塊+鍋貼★</b> 蝦皮,入黃瓜/煮	有機蔬菜	雙菇肉片湯 秀珍菇,香菇,豬肉	5.3	2.5	2.2	7.26
5/24	一	芝麻飯 (少肉日)	<b>香菇蘿蔔燒肉</b> 香菇,豬肉,蘿蔔,紅蘿蔔/煮	大溪黑豆干 芝麻,非基改黑豆干/燒	紅娘跑蛋 紅蘿蔔,蛋/炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,豬肉	5	2.7	2	7.15
5/25	二	白飯	<b>海苔虱目魚排</b> 海苔粉,虱目魚排/炸	<b>和風奶油咖哩</b> 洋芋,紅蘿蔔/煮	芹香海帶絲 芹菜,海帶絲,非基改干絲/炒	有機蔬菜	日式味噌湯 小魚干,味噌,豆腐	5.5	2.5	2	7.35
5/27	四	<b>招牌炒飯</b> 米,豬肉	<b>炭烤檸檬雞翅</b> 雞翅/烤	<b>肉絲花椰</b> 肉絲,花椰/炒	<b>彩椒豆薯</b> 彩椒,豆薯/炒	有機蔬菜	<b>紅豆紫米湯</b> 紅豆,紫米	5.3	2.5	2.3	7.38
5/28	五	小薏仁白飯	<b>沙茶燒肉片</b> 洋蔥,豬肉	白菜滷 大白菜,香菇,蛋/煮	玉米滑蛋 非基改玉米,蛋/炒	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜,豬肉	5.2	2.6	2	7.22
5/31	五	白飯	<b>香菇雞丁</b> 香菇,雞肉/煮	<b>石頭火鍋</b> 豬肉,金針菇,魚丸,玉米圓/煮	韓式豆腐 豆腐,泡菜/燒	產銷履歷蔬菜	新竹米粉湯 粗米粉,豬肉,芹菜	5.2	2.5	2	7.14

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基改改造黃豆製品及玉米。▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號

5月

# 信義國小菜單



松晟企業社

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 雞蛋(份)	豆魚 肉蛋(份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (千卡)	
5/3	一	親職教育日補假											
5/4	二	芝麻飯 <small>芝麻、白米/煮</small>	<b>黃金椒鹽炸雞</b> <small>雞丁/炸</small>	香菇肉燥 <small>香菇、絞肉/炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄、蛋/炒</small>	有機蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯、蛋</small>	5.5	2.4	1.7	2.5	720	
5/6	四	義大利肉醬麵 <small>雞絞肉、混三色/炒</small>	照燒里肌排 <small>豬排/燒</small>	<b>豆沙包</b> <small>豆沙包/蒸</small>	高麗菜肉片 <small>高麗菜、肉片/煮</small>	有機蔬菜	<b>綠豆包心圓</b> <small>綠豆、相思圓</small>	5.3	2.4	1.8	2.4	704	
5/7	五	香Q白飯	巴比Q雞腿排 <small>雞排/烤</small>	大鼎滷味 <small>白蘿蔔、丸子/煮</small>	法式白醬燒 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉/燒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>海芽、味噌</small>	5.6	2.2	1.8	2.5	715	
5/10	一	蕎麥飯 <small>少肉日-蕎麥、白米/煮</small>	瓜子肉 <small>碎瓜、絞肉/炒</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、絞肉/煮</small>	玉米滑蛋 <small>非基改玉米粒、蛋/炒</small>	產銷履歷蔬菜	鮮菇花枝羹湯 <small>香菇、花枝羹</small>	5.4	2.1	1.8	2.4	689	
5/11	二	香Q白飯	米蘭茄汁燉肉 <small>肉丁、洋蔥/燒</small>	<b>雞塊+花枝丸</b> <small>雞塊、花枝丸/炸</small>	奶香白菜 <small>大白菜、絞肉/煮</small>	有機蔬菜	<b>珍珠奶茶</b> <small>珍珠圓、紅茶包</small>	鮮奶	5.3	2.4	1.8	2.5	709
5/13	四	主廚蛋炒飯 <small>白飯、絞肉、混三色/炒</small>	泰式吮指湯翅 <small>雞翅/烤</small>	杏鮑菇滷味 <small>海帶結、杏鮑菇/滷</small>	四季米血糕 <small>四季豆、米血糕/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、大骨</small>	5.3	2.4	1.7	2.2	693	
5/14	五	香鬆飯 <small>香鬆、白米/煮</small>	<b>黃金花枝排</b> <small>花枝排/炸</small>	咖哩肉茸 <small>馬鈴薯、絞肉/煮</small>	花椰肉片 <small>花椰菜、肉片/炒</small>	有機蔬菜	芹香魚丸湯 <small>芹菜、魚丸</small>	5.4	2.4	1.6	2.4	706	
5/17	一	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	塔香三杯雞 <small>雞丁/燒</small>	酢醬干丁 <small>非基改干丁、絞肉/炒</small>	鮮菇扁蒲 <small>蒲瓜、香菇/煮</small>	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	5.3	2.1	1.9	2.1	671	
5/18	古早味炒麵	茄汁蔥燒魚煲 <small>水餃丁、洋蔥/燒</small>	<b>豆皮甘藍</b> <small>高麗菜、非基改豆皮/燒</small>	泰式蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	有機蔬菜	<b>紅豆薏仁</b> <small>紅豆、珍珠麥</small>	水果	5.3	2.3	1.8	2.2	688	
5/20	四	肉鬆飯 <small>肉鬆、白米/煮</small>	<b>搖搖樂鹽酥雞</b> <small>雞丁/炸</small>	和風白玉煮 <small>白蘿蔔、絞肉/煮</small>	鮮瓜肉片 <small>鮮瓜、肉片/炒</small>	有機蔬菜	法式奶香濃湯 <small>非基改玉米粒、蛋</small>	5.3	2.3	1.9	2.2	690	
5/21	五	香Q白飯	椰香咖哩雞 <small>雞丁、洋蔥/煮</small>	<b>地瓜薯條</b> <small>地瓜薯條/炸</small>	佛跳牆 <small>大白菜、木耳/煮</small>	有機蔬菜	豆腐味噌湯 <small>非基改豆腐、海芽</small>	5.4	2.3	1.8	2.3	699	
5/24	一	客家炒米粉 <small>少肉日-米粉、絞肉、時蔬/炒</small>	<b>鮮肉包</b> <small>鮮肉包/蒸</small>	麻油鮑菇燒 <small>米血糕、杏鮑菇/煮</small>	鮮蔬獅子頭 <small>獅子頭、時蔬/燒</small>	產銷履歷蔬菜	筍香肉絲湯 <small>筍絲、肉絲</small>	5.3	2.2	1.9	2.2	683	
5/25	二	香鬆飯 <small>香鬆、白米/煮</small>	蜜燒烤雞腿 <small>雞腿/烤</small>	芹菜炒干絲 <small>芹菜、非基改干絲/炒</small>	冬瓜肉片燒 <small>冬瓜、肉片/燒</small>	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 <small>番茄、時蔬</small>	5.4	2.4	1.9	2.3	709	
5/27	四	地瓜飯 <small>地瓜、白米/煮</small>	鮮蔬吉野燒肉 <small>肉片、洋蔥/燒</small>	脆薯炒蛋 <small>涼薯、蛋/炒</small>	瓜瓜肉燥 <small>碎瓜、絞肉/炒</small>	有機蔬菜	<b>綠豆西米露</b> <small>綠豆、西米</small>	5.4	2.4	1.8	2.5	716	
5/28	五	香Q白飯	<b>脆皮轟炸雞翅</b> <small>雞翅/炸</small>	敏豆肉燥 <small>敏豆、絞肉/炒</small>	鮮肉粉絲煲 <small>絞肉、冬粉/煮</small>	有機蔬菜	海芽小魚湯 <small>海芽、小魚干</small>	5.3	2.3	1.9	2.3	695	
5/31	一	芝麻飯 <small>芝麻、白米/煮</small>	蠔油紅燒雞 <small>雞丁/燒</small>	蜜滷四分干 <small>花生、非基改小干四丁/滷</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜	港式酸辣湯 <small>榨菜絲、木耳、胡蘿蔔</small>	5.4	2.2	1.7	2.2	685	

松晟企業社

訂購服務電話(03) 4602626

地址:桃園市平鎮區平東路 659 巷 111 號

本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地:台灣  
主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地:台灣

# 萬興達 精緻午餐

信義國小  
110年5月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧份	豆魚蛋肉份	蔬菜份	油脂份	水果份	乳品類	熱量大卡
5/3	一	親子教育日 補假一天											
5/4	二	白飯 白米/煮	香酥雞腿 雞腿/炸	瓜瓜肉絲 大黃瓜+豬肉+胡蘿蔔/炒	蠔油寬粉 高麗菜+寬粉+豬肉/炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+雞蛋+筍絲/煮	5	2	2	2			698.5
5/6	四	焗烤麵 烏龍麵+起司絲/烤	醬燒大排 豬排/燒	香濃法式薯 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	沙茶油豆腐 油豆腐+豬肉/燒	有機蔬菜 竹筍雞湯 竹筍+雞肉/煮	5	2	1	2			703.5
5/7	五	五穀飯 白米+五穀米/煮	貴妃雞排 雞排/炸	瓜仔肉 冬瓜+絞瓜+豬肉/煮	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆/煮	5	2	1	2			714.5
5/10	一	糙米飯 白米+糙米/煮	韓式燒肉片 大白菜+泡菜+豬肉/燒	和風關東煮 白蘿蔔+胡蘿蔔+米血糕/煮	客家小炒 豆干+豬肉/炒	產銷履歷 番茄蛋花湯 番茄+雞蛋/煮	5	2	2	2			713
5/11	二	義大利肉醬麵 烏龍麵+絞肉+番茄/煮	三杯翅小腿*2 翅小腿*2/燒	玉米四喜 玉米粒+胡蘿蔔+芋頭+豬肉/炒	番茄炒蛋 番茄+雞蛋/炒	有機蔬菜 藥膳馬鈴薯湯 馬鈴薯+排骨/煮	5	2	2	2		鮮奶	766
5/13	四	白飯 白米/煮	鐵板豬柳 豬肉+豆芽菜/炒	雪菜干丁 豆干+雪裡紅/炒	雞塊*2+地瓜條/炸	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆+奶茶/煮	5	2	1	2			697
5/14	五	麥片飯 白米+麥片/煮	味嚙魚 水鯊魚/煮	開陽高麗 高麗菜+蝦米+木耳/炒	醬燒杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯/燒	有機蔬菜 米粉湯 米粉+蒜苗+芹菜/煮	5	2	1	2			712
5/17	一	小米飯 白米+小米/煮	塔香三杯雞 雞肉+九層塔/燒	鮮菇扁蒲 扁蒲+杏鮑菇+胡蘿蔔/炒	蔥燒黑干 黑豆干+豬肉/燒	產銷履歷 青木瓜排骨湯 青木瓜+豬肉/煮	5	2	1	2			698.5
5/18	二	客家炒飯 白米+玉米粒+雞蛋/炒	蒲太郎燒芋肉 豬肉+芋頭/燒	紅燒麵腸 白蘿蔔+麵腸+胡蘿蔔/燒	雞蛋/煮	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒+雞蛋/煮	5	2	1	2		水果	693
5/20	四	白飯 白米/煮	海白鹽酥雞 雞肉/炸	台式炒蛋 雞蛋+菜圃/炒	魚香豆腐 豆腐+豬肉/燒	有機蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓/煮	5	2	1	2			729
5/21	五	燕麥飯 白米+燕麥/煮	糖醋咕咾肉 豬肉/燒	南洋咖哩 馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	鐵板銀芽 豆芽菜+胡蘿蔔+豬肉/炒	有機蔬菜 田園蔬菜湯 高麗菜+金針菇/煮	5	2	2	2			755
5/24	一	多穀飯 白米+五穀米/煮	紅燒肉 白蘿蔔+豬肉/燒	西紅柿炒蛋 番茄+雞蛋/炒	玉米肉茸 玉米粒+豬肉/炒	產銷履歷 冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉/煮	5	2	2	2			713
5/25	二	白飯 白米/煮	椒鹽雞腿 雞腿/燒	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯+豬肉/燒	砂鍋白菜 大白菜+胡蘿蔔+木耳/煮	有機蔬菜 珍珠奶茶 珍珠+奶茶/煮	5	2	2	3			703
5/27	四	招牌炒飯 白米+玉米粒+雞蛋/炒	黑胡椒魚 水鯊魚/燒	蜜汁四分干 豆干+豬肉/燒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉/炒	有機蔬菜 黃芽蛋花湯 黃豆芽+雞蛋/煮	5	2	1	2			698.5
5/28	五	薏仁飯 白米+薏仁/煮	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+胡蘿蔔/煮	冬瓜肉末 冬瓜+豬肉/煮	海帶三絲 海帶絲+胡蘿蔔+榨菜絲/炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+味噌/煮	5	2	1	2			704.5
5/31	一	糙米飯 白米+糙米/煮	日式壽喜燒 豬肉+洋蔥/燒	起司玉米蛋 玉米+雞蛋+起司絲/煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬肉/炒	產銷履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉/煮	5	2	1	2			698.5

\*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 \*每週一供應產銷履歷蔬菜；每週二四五供應有機蔬菜

\*食材來源一律使用國產豬肉

▲表示當日符合教育部所推... 營養師：余欣儒、呂芝萱

RELAX

