

5月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐/水果
5月1日	五						
5月2日	六						
5月3日	日						
5月4日	一	米香飯	◦鐵板蔥燒油腐	◦紅蘿蔔炒蛋	蒜香萵苣	金針菇湯	水果
5月5日	二	糙米飯	薑滷雞腿	◦長豆干片	香蒜空心菜	山藥龍骨湯	
5月6日	三	◦小米飯	豚肉冬瓜封	◦黃瓜腐片	木耳甘藍	香檸山粉圓	水果
5月7日	四	米香飯	◦沙茶油菜豬肉燴汁	◦黑糖奶酥卷		香菇雞湯	◦牛奶
5月8日	五	◦五穀飯	檸檬香雞翅x2	◦玉米炒蛋	薑絲尼龍菜	◦味噌豆腐湯	
5月9日	六						
5月10日	日						
5月11日	一	米香飯	◦麻婆豆瓣豆腐	◦三色干丁	薑絲油菜	◦蔥花紫菜湯	水果
5月12日	二	糙米飯	蘿蔔燒肉	玉米雞丁	清炒小白菜	酸菜鴨湯	
5月13日	三	◦小米飯	◦蒲燒魚片	◦蕃茄炒蛋	蒜香尼龍菜	傳統綠豆湯	水果
5月14日	四	◦義大利麵	義式風味茄汁肉醬燴汁	◦歐式餐包		◦蔥香蛋花湯	◦牛奶
5月15日	五	◦五穀飯	傳統滷豬腳	絲瓜燴雞片	雲耳大白菜	菜頭貢丸湯	
5月16日	六						
5月17日	日						
5月18日	一	米香飯	◦三杯干丁鮑菇	◦洋蔥燒油腐	薑絲油菜	◦海芽蛋花湯	水果
5月19日	二	糙米飯	蔥燒鴨丁	◦菜豆肉絲	蒜香青江菜	酸菜豚絲湯	
5月20日	三	◦小米飯	香滷豬排	◦咖哩玉米雞丁	芝香萵苣	檸檬愛玉冰	水果
5月21日	四	米香飯	◦法式起司豚肉燴飯燴汁	◦起司包		鮮筍雞骨湯	◦豆漿
5月22日	五	◦五穀飯	◦綠咖哩椰奶雞	◦花椰燴鵪鶉蛋	◦蠔油地瓜葉	扁蒲豚骨湯	
5月23日	六						
5月24日	日						
5月25日	一	米香飯	◦醬香豆干海帶	◦起司玉米蛋	紅片青江菜	百菇湯	水果
5月26日	二	糙米飯	薑汁燒雞	◦豆皮高麗菜	菇香鵪鶉白菜	筍片龍骨湯	
5月27日	三	◦小米飯	◦傳統芝麻肉燥	豆薯雞絲	塔香海蜆	芋圓紅豆湯	水果
5月28日	四	◦細拉麵	◦味噌旗魚海帶芽湯汁	◦歐式餐包	燙小白菜		◦牛奶
5月29日	五	◦五穀飯	◦京醬干片肉絲	◦竹筍炒豆包	金菇油菜	◦蕃茄海帶芽湯	
5月30日	六						
5月31日	日						

1. 本校午餐供應國產豬肉。含有過敏食物源依菜單品名載明-有標示『』。

2. 遇特殊情況，如颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜不另行通知，敬請見諒。食材過敏原資訊【<https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/>】衛生福利部公告『食品過敏源』食物（甲殼類、芒果、花生、牛奶奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品）依菜單品名載明，提供師生知悉，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。

3. 為響應節能減碳及全球暖化之環保觀念，本校菜單每周供應一日『蔬食』。

6. 本月共供應 20 天。