

高餐附中110年5月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
5月3日	一	白飯	菜脯雞	塔香海帶根	薑絲小白菜	香芹蘿蔔湯	蘋果	827
5月4日	二	胚芽飯	蜜汁干丁 ⑦⑨	黃腩老燒蛋 ①⑤	蒜香空心菜	蔬菜味噌湯 ⑨		800
5月5日	三	白飯	香酥魚排*1 ⑧⑩	素膳糊	香拌萵苣	柴魚火鍋湯 ⑧⑩	優酪乳 ④	890
5月6日	四	麵 ⑧	醬油拉麵 ⑧⑩		茶葉蛋*1 ⑤	鹽味毛豆莢	土芒果	859
5月7日	五	薏仁飯	蔥燒鮑菇雞 ⑨	綠椰鮮魷	鹽水豆芽	蜜鳳梨愛玉		802
5月10日	一	白飯	蠔油肉片	香芹什菇	香拌青江	如意大骨湯	葡萄	810
5月11日	二	糙米飯	麻婆豆腐 ⑨	玉米炒蛋 ⑤	芝麻油菜 ⑦	紫菜腐皮湯 ⑨		836
5月12日	三	白飯	打拋肉	刺瓜黑輪 ⑧⑩	薑絲鵝白菜	紅燒蔬菜湯	鮮奶 ④	862
5月13日	四	調飯	脯香炒飯 ⑤	麥克雞塊*3 ⑧	油蔥地瓜葉	針菇豆薯湯	香吉士	829
5月14日	五	麥片飯	三杯雞 ⑨	寬粉絲瓜	蒜香空心菜	仙草粉圓		845
5月17日	一	白飯	鐵板肉柳	焗烤洋芋 ④	芝麻空心菜 ⑦	瓢瓜腐皮湯 ⑨	鳳梨	844
5月18日	二	薏仁飯	茄汁蛋豆腐 ⑤⑨	綜合炸物 ⑧⑨⑩	耳絲小白菜	冬菜魚丸湯 ⑧⑩		821
5月19日	三	芝麻飯 ⑦	海苔雞排*1 ⑧	魚香敏豆	鮑菇炒青江	關東煮 ⑧⑨⑩	光泉豆漿 ⑨	884
5月20日	四	麵 ⑧	黑椒鐵板麵	藍莓餐包*1 ⑧	甜豆白花	南瓜濃湯 ⑤	聖女蕃茄	842
5月21日	五	白飯	雙干扣肉	螞蟻上樹	炒空心菜	綜合甜湯		843
5月24日	一	胚芽飯	日式咖哩雞	瓢瓜百頁 ⑨	薑絲油菜	玉米蛋花湯 ⑤	土芒果	831
5月25日	二	白飯	藥膳滷味 ⑨	油蔥蒸蛋 ⑤	宮保芥蘭	蘿蔔黑輪湯 ⑧⑩		806
5月26日	三	白飯	椒鹽豬排*1 ⑧	肉末燴冬瓜	菇香鵝白菜	海芽味噌湯 ⑨	波蜜果汁	886
5月27日	四	調飯	泡菜炒飯	燒賣*2 ⑧⑩	香拌地瓜葉	筍香蔬菜湯	葡萄	853
5月28日	五	白飯	梅香雞	海帶三絲 ⑨	蒜香萵苣	芋頭西米露		845
5月31日	一	燕麥飯	沙茶肉柳	白菜滷	芝麻青江菜 ⑦	蕃茄豆腐湯 ⑨	香蕉	881

備註:

- 5月份共用餐21天
- 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品
- 每週二為蔬食日

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉