

左營高中108年5月營養午餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師: 吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果
5/1	三	麥片飯	酸辣醬炸豬柳 豬柳70+薯條30+百頁豆腐20+香菜	鳳梨醬香冬瓜 冬瓜80+魚板+絞肉+紅蘿蔔+木耳	蒜香地瓜葉 地瓜葉80+蒜末	沁涼綠豆湯 綠豆18	芭樂
5/2	四	白飯	梅子烤雞腿*1 雞腿120+梅子	筍絲白菜 大白菜80+肉絲+紅蘿蔔+香菇絲+筍絲+香菜	肉燥青江 青江菜80+絞肉	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔40+排骨10+木耳絲+西洋芹	葡萄
5/3	五	★	古早味米粉 米粉45+絞肉30+豆芽菜20+紅蘿蔔+韭菜+香菇絲	鐵路豬排*1 豬排*1	木耳小白菜 小白菜80+木耳	黃瓜魚丸湯 大黃瓜40+魚丸8+香菇絲+枸杞	
5/6	一	白飯	迷迭香蕃茄肉醬 絞肉70+馬鈴薯30+蕃茄10+義式香料	香酥柳葉魚*2 柳葉魚*2	蒜香四季豆 四季豆80+蒜末	玉米濃湯 玉米粒20+三色豆20+洋蔥+洗選蛋	小蕃茄
5/7	二	薏仁飯	泰式椒麻雞排*1 雞排120+香菜+辣椒	花瓜油腐 油腐丁50+白蘿蔔20+絞肉+花瓜+青蔥	脆炒萵苣 萵苣80+蒜末	香菇羹湯 大白菜30+筍絲20+紅蘿蔔+肉絲+香菇絲	
5/8	三	白飯	奶香燉肉角 肉丁70+馬鈴薯30+洋蔥20+紅蘿蔔+青豆仁	脆炒海帶絲 海帶絲60+肉絲+紅蘿蔔+金針菇+九層塔	雲耳高麗 高麗菜80+木耳	仙草粉圓 仙草30+粉圓10	
5/9	四	芝麻飯	香檸白切雞 骨腿丁90+百頁豆腐10+白蘿蔔20+青蔥+薑絲	豆漿蒸蛋 洗選蛋50+豆漿10	蒜香空心菜 空心菜80+蒜末	羅宋湯 馬鈴薯30+蕃茄+洋蔥+鮑魚菇+西洋芹	蘋果葡萄汁
5/10	五	★	什錦麵疙瘩 麵疙瘩150+肉絲50+高麗菜30+洗選蛋+蕃茄+香菇絲	鮮肉包*1 鮮肉包*1	紅絲油菜 油菜80+紅蘿蔔		
5/13	一	白飯	台式油雞排*1 雞排120+青蔥+薑絲	咖哩洋芋 馬鈴薯70+洋蔥+紅蘿蔔+青豆仁	紅絲小白菜 小白菜80+紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔30+玉米塊10+海帶結+黑輪	葡萄
5/14	二	胚芽飯	茄汁炸魚片 魚片80+馬鈴薯40+青蔥	肉末燒豆腐 豆腐65+絞肉+洗選蛋+毛豆仁	蔥香地瓜葉 地瓜葉80+蒜末	冬瓜排骨湯 冬瓜40+排骨10+香菇絲+枸杞	土芒果
5/15	三	白飯	十全藥膳雞 骨腿丁90+凍豆腐20+白蘿蔔+紅蘿蔔+枸杞	甜不辣炒高麗 高麗菜80+甜不辣+肉絲+紅蘿蔔+木耳	五香毛豆莢 毛豆莢80+蒜末	紅豆麥片湯 紅豆8+麥片8	
5/16	四	海苔飯	咖哩肉丸子*3 獅子頭*3	海芽炒蛋 洗選蛋25+洋蔥40+海帶芽+青蔥	金菇青江 青江菜80+金針菇	和風茶壺湯 白蘿蔔30+骨腿丁20+魚板+香菇絲	香蕉
5/20	一	白飯	醬香豬排*1 豬排*1	黑輪燴雙瓜 大黃瓜70+小黃瓜10+魚板+黑輪+紅蘿蔔+木耳	金菇油菜 油菜80+金針菇	珍珠芙蓉湯 玉米粒30+洗選蛋15+青蔥	李子
5/21	二	燕麥飯	日式咖哩雞 骨腿丁90+馬鈴薯30+洋蔥+紅蘿蔔+青豆仁	和風炒豆芽 豆芽菜80+肉絲+海苔絲+柴魚片+白芝麻	彩繪花椰 雙色花椰80+紅蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽+青蔥	小蕃茄
5/22	三	白飯	香草鹹豬柳 豬柳70+薯條50+義式香料	紅絲炒蛋 洗選蛋25+紅蘿蔔40+洋蔥10	木耳小白菜 小白菜80+木耳絲	仙草山粉圓 山粉圓5+仙草30	
5/23	四	五穀飯	果醋醬燒雞 骨腿丁90+洋蔥40+彩椒+白芝麻	客家小炒 豆干片50+肉絲10+芹菜10+紅蘿蔔+乾魷魚	蒜香青江 青江菜80+蒜末	黃瓜排骨湯 大黃瓜40+排骨10+西洋芹+木耳絲	香蕉
5/24	五	★	漢堡包*1 漢堡包*1	香酥雞堡*1 雞堡*1	酸甜小瓜 小黃瓜40+紅蘿蔔10+洋蔥20	麵線羹 紅麵線20+大白菜20+筍絲10+肉絲+肉羹條	
5/27	一	白飯	什蔬鹹水雞 骨腿丁90+百頁豆腐20+小黃瓜+花菜+青蔥+薑絲	肉燥扁蒲 扁蒲80+絞肉10+紅蘿蔔+魚板+香菇絲	香菇萵苣 萵苣80+香菇絲	紫菜蛋花湯 洗選蛋20+紫菜3+青蔥	土芒果
5/28	二	小米飯	筍香肉丁 肉丁70+筍乾40+梅干菜+青蔥	螞蟻上樹 冬粉15+絞肉+紅蘿蔔+木耳絲+青蔥	蒜香空心菜 空心菜80+蒜末	海結蘿蔔湯 白蘿蔔40+海帶結10+紅蘿蔔+青蔥	李子
5/29	三	白飯	義式奶香雞 骨腿丁90+馬鈴薯30+洋蔥20+紅蘿蔔+青豆仁	照燒洋蔥豆皮 豆包50+洋蔥30+白芝麻+海苔絲	雲耳小白菜 小白菜80+木耳絲	薯香西米露 西谷米5+地瓜30	
5/30	四	麥片飯	椒鹽魚排*1 魚排*1	韓味高麗菜 高麗菜80+黑輪+紅蘿蔔+木耳+魚板	有機蔬菜 有機蔬菜80+蒜末	三絲鮮湯 扁蒲30+筍絲10+肉絲+紅蘿蔔+冬粉	香蕉
5/31	五	★	沙茶肉絲乾麵 肉絲50+大白菜30+洋蔥20+紅蘿蔔+韭菜	香Q滷蛋*1 滷蛋*1	肉燥油菜 油菜80+絞肉	冬瓜貢丸湯 冬瓜40+貢丸8+香菇絲+枸杞	