

旗美高中115年5月營養午餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀類 類(份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅 果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量(kcal)	
5/4	一	麥片飯	番茄馬鈴薯燉肉	蘿蔔燒雞	青菜	海芽蛋花湯		6	3	2	3	0	0	766	
5/5	二	芝麻飯	塔香杏鮑菇雞	家常絞肉豆腐	青菜	冬菜冬粉湯		6	3	2	3	0	0	781	
5/6	三	白飯	塔相翅腿	貢丸肉燥	青菜	冬瓜山粉圓		6	3	2	3	1	0	841	
5/7	四	小米飯	泡菜炒雞	海結肉片	青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	6	3	2	3	0	0	783	
5/8	五	鍋燒烏龍	香酥雞丁	菜脯炒蛋	青菜	鍋燒烏龍麵湯		6	3	2	3	0	0	766	
5/11	一	白米飯	蒙古炒肉	雞粒玉米	青菜	冬粉肉絲湯		6	3	2	3	0	0	781	
5/12	二	白米飯	咖哩雞	肉燥油豆腐	青菜	南瓜濃湯		6	3	2	3	0	0	781	
5/13	三	小米飯	香酥虱目魚排	丁香炒豆干	青菜	大麥山粉圓		6	3	2	3	0	0	783	
5/14	四	香鬆飯	彩椒雞丁	關東煮	青菜	香菇雞湯		6	3	2	3	0	1	861	
5/15	五	會考停餐													
5/18	一	白米飯	三杯米血雞	日式壽喜燒	青菜	蘿蔔香菇湯	飲品	6	3	2	3	0	0	766	
5/19	二	南瓜飯	筍片燒肉	春川炒雞	青菜	筍片排骨湯		6	3	2	3	0	0	781	
5/20	三	三島香鬆飯	BBQ翅腿*3	花瓜油豆腐	青菜	柴魚味噌湯		6	3	2	3	0	0	781	
5/21	四	糙米飯	小瓜肉片	蘿蔔燒雞	青菜	冬瓜檸檬		6	3	2	3	1	0	843	
5/22	五	黑胡椒義大利麵	香酥雞排	回鍋肉	青菜	胡瓜大骨湯		6	3	2	3	0	0	766	
5/25	一	白飯	麻香豬肉煲	梅子雞	青菜	酸辣湯		6	3	2	3	0	0	781	
5/26	二	小米飯	麻油雞麵線	蒼蠅頭	青菜	仙草茶		6	3	2	3	0	0	781	
5/27	三	玉米飯	海鮮排	宮保豆腐	青菜	味噌蘿蔔湯		6	3	2	3	0	0	783	
5/28	四	白米飯	番茄燉肉	京醬雞丁	青菜	薑絲紫菜湯	水果	6	3	2	3	1	0	841	
5/29	五	榨菜肉絲麵	豆乳雞	梅花肉圓	青菜	榨菜肉絲麵料		6	3	2	3	1	0	843	

旗美高中115年5月營養午餐素食

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜 糧類(份)	豆魚肉 蛋類(份)	蔬菜類 (份)	油脂與 堅果種 子類(份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量(kcal)	
5/4	一	白米飯	絲瓜麵筋	紅藜毛豆玉米	青菜	冬瓜愛玉		5.5	3	2	3	0	0	795	
5/5	二	五穀飯	香酥豆腐	三色蒸蛋	青菜	四神湯		5.5	3	2	3	0	0	795	
5/6	三	地瓜飯	芹香豆干	滷蛋素肉	青菜	紫菜蛋花湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793	
5/7	四	白米飯	蘿蔔麵輪	小黃瓜素魷	青菜	蔬菜湯	水果	5.5	3	2	3	0	0	795	
5/8	五	日式炒烏龍	素麻婆豆腐	玉米炒蛋	青菜	蘿蔔素丸湯		5.8	2.5	2	3	0	0	779	
5/11	一	白米飯	打拋素肉	嫩蛋杏鮑菇	青菜	冬瓜薏仁湯(鹹)		5.8	2.5	2	3	0	0	779	
5/12	二	小米飯	醬燒蘭花干	彩繪豆腐	青菜	梅子綠		5.8	2.5	2	3	1	0	839	
5/13	三	素肉燥南瓜飯	彩椒豆干片	海芽玉米炒蛋	青菜	當歸素肉湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793	
5/14	四	胚芽飯	黑胡椒豆包	咖哩炒冬粉	青菜	味噌豆腐湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793	
5/15	五	會考停餐													
5/18	一	白米飯	東白炒豆皮	鳥蛋油豆腐	青菜	仙草蜜	飲品	5.8	2.5	2	3	0	0	779	
5/19	二	芝麻飯	香菇滷麵車輪	紅蘿蔔木耳炒蛋	青菜	筍片湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793	
5/20	三	麻醬麵	魯雙結	焗烤洋芋	青菜	枸杞鮮菇湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873	
5/21	四	糙米飯	冬瓜素肉燥	玉米毛豆炒蛋	青菜	冬菜粉絲湯		5.5	3	2	3	0	0	795	
5/22	五	白米飯	四季炒豆干	酸菜麵腸	青菜	高麗蛋花湯		5.8	2.5	2	3	1	0	839	
5/25	一	白米飯	筍干滷油腐	蘿蔔糕炒蛋	青菜	大麥粉角		5.8	2.5	2	3	0	0	779	
5/26	二	胚芽飯	咖哩素牛	素肉米苔目	青菜	四神湯		5.8	2.5	2	3	0	0	779	
5/27	三	白飯	乾扁榨菜豆干	番茄炒蛋	青菜	玉米蘿蔔湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793	
5/28	四	燕麥飯	豆腐素肉燥	香菇蒸蛋	青菜	素大魯羹	水果	5.9	2.6	2	3	0	0	793	
5/29	五	日式烏龍炒麵	馬鈴薯玉米炒豆干	五香茶葉蛋	青菜	海芽味噌湯		5.5	3	2	3	0	0	795	

旗美高中115年5月營養晚餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜 糧類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果 種子類(份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量(kcal)	
5/4	一	胚芽飯	無骨雞排	麻婆豆腐	青菜	百香紅茶		6	3	2	3	0	0	830	
5/5	二	什錦炒麵	咕咾肉	檸檬雞柳條	青菜	豆薯蛋花湯		6.1	2.6	2	3	0	0	807	
5/6	三	白飯	宮保雞丁	韭菜豆乾	青菜	味噌湯		6.2	3	2	3	0	0	844	
5/7	四	小米飯	花枝排	麻油雞	青菜	香菇雞湯	飲品	5.9	2.6	2	3	0	1	873	
5/11	一	白飯	酸菜雞絲	糖醋豬肉	青菜	紫菜蛋花湯		6.3	2.5	2	3	0	0	814	
5/12	二	泡菜炒飯	香酥豬堡	蜂蜜炸雞	海結滷味	冬瓜排骨湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793	
5/13	三	胚芽飯	紅燒雞	麻辣燙+肉片	青菜	梅子綠	水果	6	2.6	2	3	1	0	860	
5/14	四	白飯	紅葱雞肉絲	筍乾燉肉	青菜	鹹菜雞湯		6	2.6	2	3	0	0	800	
5/18	一	小米飯	安東燉雞	京醬肉絲	青菜	味噌湯		6.7	2.6	2	3	0	0	849	
5/19	二	皮蛋瘦肉粥	香酥雞排	番茄炒蛋	青菜	皮蛋瘦肉粥		6.3	3.1	2	3	0	0	859	
5/20	三	大亨堡 大熟狗 波浪薯條 百頁豆腐 米血 阿華田							6.4	3	2	3	0	0	858
5/21	四	白飯	藥膳高麗排骨	洋蔥燒雞	青菜	紫菜蛋花湯		6.5	3.1	2	3	0	0	873	
5/25	一	白飯	蜜汁雞	沙茶肉片	青菜	四神薏仁湯	水果	6.2	2.8	2	3	1	0	889	
5/26	二	大滷麵	香酥翅小腿*3	豆干肉絲	菠蘿麵包	大滷湯		6.3	2.8	2	3	0	0	836	
5/27	三	芝麻飯	宮保雞丁	魚丸肉燥	青菜	冬瓜粉角		6	2.6	2	3	0	0	800	
5/28	四	小米飯	滷豬排	剝皮辣椒雞	青菜	筍片大骨湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873	