

推動永續校園與環境教育特殊事項

每週二、四、五辦理有機蔬菜供餐

MAY . 2022

五權國小 5月份月菜單

日期	星期	主食	第一菜	第二菜	第三菜	湯品	全穀類 g	豆魚肉 g	蔬菜 g	油脂 g	水果 g	鮮奶 g	熱能 (kcal)
111/5/2	星期一	白米飯	青木瓜燒雞	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯	4.8	2	1.4				658
111/5/3	星期二	糙米飯	滷肉燥	炒海帶根	有機小松菜	萵菜吻魚湯	4.5	2	1.4				638
111/5/4	星期三	麵食	酸辣湯餃(8顆)	滷味拼盤	肉燥時蔬		5	1.5	2	2.6			588
111/5/5	星期四	地瓜飯	口水雞	茄汁年糕	有機廣島野菜	涼薯湯	5	1.9	1.3	3			668
111/5/6	星期五	白米飯	鮮菇扒豆腐	西班牙炒蛋	有機小白菜	珍珠奶茶	4.5	2	2	2.6	1		688
111/5/9	星期一	白米飯	香酥蝦排	黑胡椒油豆腐	產銷履歷蔬菜	五行蔬菜湯	4.5	2	1.4	3			638
111/5/10	星期二	糙米飯	沙嗲雞丁	黃瓜什錦	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	4.5	2	1.5	3			638
111/5/11	星期三	米食	洋蔥豬肉燴飯	雙色花椰		大油湯	4.5	1.5	1.2	2.6		1	663
111/5/12	星期四	芝麻飯	香喜燒	蝦皮瓠瓜	有機青菜	白玉豚骨湯	4.5	2	1.5	3			640
111/5/13	星期五	白米飯	宮保干片	玉米炒蛋	有機青松菜	綠豆西米露	5	2.2	1	2.6	1		717
111/5/16	星期一	白米飯	奶香洋芋雞丁	鐵板銀芽	產銷履歷蔬菜	扁扁豆皮湯	4.9	2	1.5	3			666
111/5/17	星期二	糙米飯	薑汁燒肉	金菇燴絲瓜	有機小松菜	蕃茄蛋花湯	4.5	2	1.6	3			640
111/5/18	星期三	麵食	什錦炒飯條	肉燥時蔬		黃瓜魚丸湯	4.5	1.6	1.1	2.6			580
111/5/19	星期四	小米飯	豆干燒雞	義式燉菜	有機空心菜	牛蒡枸杞湯	4.5	2.2	1.4	3			650
111/5/20	星期五	白米飯	茄汁油豆腐	醬油蒸蛋	有機苜蓿白菜	地瓜甜湯	5	2.2	1.1	2.6	1		720
111/5/23	星期一	白米飯	黑胡椒豬柳	炒三絲	產銷履歷蔬菜	味噌湯	4.5	2	1.4	3			635
111/5/24	星期二	糙米飯	砂鍋魚丁	客家小炒	有機芥菜	健康蔬菜湯	4.5	2	1.3	3			633
111/5/25	星期三	米食	油飯	黑胡椒毛豆筍		高麗菜蛋花湯	4.5	1.5	0.8	2.6		1	655
111/5/26	星期四	薏仁飯	親子丼	什錦炒麵	有機黑葉白菜	金針湯	4.5	2	1.5	3			638
111/5/27	星期五	白米飯	咖哩雙薯	洋蔥炒蛋	有機空心菜	冬瓜茶QQ	5.5	1.4	1.2	2.6	1		697
111/5/30	星期一	白米飯	家常雞丁	什錦洋芋	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯	4.5	2	1.2	3			630
111/5/31	星期二	糙米飯	蒙古肉片	五味冬瓜	有機味美菜	白菜金菇湯	4.5	1.8	1.5	3			623

辦理豐富戶外教育活動







魚菜共生系統

