

四維國小113學年度5月份菜單

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
	5/1	四	麥片飯	山藥素皮絲	燜桂竹筍	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	鮮奶
	5/2	五	糙米飯	蠔油鮮蔬白豆乾	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅豆湯	
W13	5/5	一	芝麻飯	起司炒豆干絲	田園四寶	青菜(產銷)	紫菜蛋花湯	水果
	5/6	二	糙米飯	香煎荷包蛋	黃瓜什錦	有機蔬菜	羅宋湯	
	5/7	三	特餐	玉米鮮蔬拌飯	家鄉滷味	青菜(產銷)	冬瓜湯	水果
	5/8	四	紅扁豆飯	蔬果燉豆包	紅燒茄子	有機蔬菜	香菇山藥湯	優酪乳
	5/9	五	糙米飯	咖哩時蔬	枸杞香菇蒸蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉	
W14	5/12	一	芝麻飯	三杯豆腸	青花什錦	青菜(產銷)	豆芽海帶湯	水果
	5/13	二	糙米飯	茄汁豆腐	木須瓠瓜	有機蔬菜	菇菇素羹湯	
	5/14	三	特餐	台式炒麵	麻油素腰花	青菜(產銷)	苦瓜湯	水果
	5/15	四	燕麥飯	椒鹽地瓜豆干	芹香海茸	有機蔬菜	青木瓜湯	鮮奶
	5/16	五	糙米飯	豆腐粉絲煲	玉米炒蛋	有機蔬菜	綠豆QQ湯	Q黃豆奶
W15	5/19	一	芝麻飯	蕃茄油腐	豆卷白菜	青菜(產銷)	味噌湯	水果
	5/20	二	糙米飯	日式天婦羅(時蔬)	五福臨門	有機蔬菜	黃瓜湯	
	5/21	三	特餐	鹹蛋香菇素粥	竹筍素皮絲	青菜(產銷)	芝麻包	水果
	5/22	四	紫米飯	素滷什錦	秋葵蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜珍珠粉圓	優酪乳
	5/23	五	糙米飯	香菇素肉燥	腰果南瓜	有機蔬菜	玉米條湯	
W16	5/26	一	芝麻飯	檸檬烤時蔬	八寶醬丁	有機蔬菜	酸菜金針湯	水果
	5/27	二	糙米飯	藥燉豆腐	絲瓜麵線	青菜(產銷)	蕃茄元氣湯	
	5/28	三	特餐	古早味油飯	小瓜素雞	青菜(產銷)	海帶芽蛋湯	水果
	5/29	四	小米飯	馬鈴薯燉素肚	雙色花椰菜	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶
	5/30	五		端午節補休假				

燕麥奶 真的是奶嗎？

燕麥奶是 **全穀雜糧類**

主要營養成分是醣類（碳水化合物）

其實沒有「奶」的成分喔！



牛奶是 **乳品類**

無糖無添加
才健康唷！

是很好的鈣質來源，亦含有豐富的
優質蛋白質、維生素B群、醣類
且乳品的蛋白質比燕麥奶更好吸收！

兩者無法互相取代！

