

四維國小113學年度5月份菜單

食材來源一律使用國產豬、牛肉

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
W12	5/1	四	麥片飯	山藥肉片	燜桂竹筍	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	鮮奶
			食材明細	山藥,紅蘿蔔,肉片,青蔥,枸杞	桂竹筍福菜絞肉		榨菜肉絲湯	
	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	
			食材明細	白豆乾,洋蔥,小黃瓜絞肉	紅蘿蔔,蔥,雞蛋		紅豆,砂糖	
W13	5/5	一	芝麻飯	起司炒雞丁	田園四寶	青菜(產銷)	紫菜蛋花湯	水果
			食材明細	雞丁,洋蔥,年糕,條乳酪絲,高麗菜	玉米粒,三色粒,羊芋,絞肉		紫菜,雞蛋,薑絲,青蔥	
	5/6	二	糙米飯	香酥旗魚片	黃瓜什錦	有機蔬菜	羅宋湯	
			食材明細	旗魚片*1	大黃瓜,香菇,肉絲,紅蘿蔔		牛蕃茄,洋蔥,大白菜,龍骨丁	
	5/7	三	特餐	玉米鮭魚燉飯	家鄉滷味	青菜(產銷)	冬瓜排骨湯	水果
			食材明細	玉米粒,鮭魚罐頭,香菇,洋蔥,起司,奶油	油豆腐,肉丁,海帶結,白蘿蔔,酸菜,		魚丸,排骨丁	
	5/8	四	紅扁豆飯	蔬果燉排骨	肉末茄子	有機蔬菜	香菇雞湯	優酪乳
			食材明細	鳳梨,蘋果,洋蔥,肉丁,軟骨丁	茄子絞肉		香菇,雞丁,山藥	
	5/9	五	糙米飯	咖哩時蔬	枸杞香菇蒸蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉	
			食材明細	青花百頁,馬鈴薯,紅蘿蔔	枸杞洗選蛋		愛玉,檸檬,砂糖	
W14	5/12	一	芝麻飯	三杯雞丁	青花什錦	青菜(產銷)	黃豆芽海帶湯	水果
			食材明細	雞丁,豆干,洋蔥,紅蘿蔔,九層塔	青花菜,肉絲,木耳		黃豆芽,肉絲,乾海帶芽	
	5/13	二	糙米飯	茄汁魚丁	木須瓠瓜	有機蔬菜	肉羹湯	
			食材明細	魚丁,豆腐,彩椒,番茄醬	瓠瓜,木耳絲,肉絲,紅蘿蔔		肉羹,大白菜,筍絲,木耳	
	5/14	三	特餐	台式炒麵	麻油豬肉片	青菜(產銷)	苦瓜排骨湯	水果
			食材明細	肉絲,洋蔥,乾香菇,蝦仁,細白油麵,薑菜,綠豆芽	肉片,金針菇,高麗菜,紅蘿蔔		苦瓜,龍骨丁,小魚干	
	5/15	四	燕麥飯	椒鹽排骨丁	海茸肉絲	有機蔬菜	青木瓜雞湯	鮮奶
			食材明細	肉丁,軟骨丁,地瓜丁	薑絲,海茸,白芝麻,肉絲		青木瓜,雞丁	
	5/16	五	糙米飯	豆腐粉絲煲	玉米炒蛋	有機蔬菜	綠豆QQ湯	Q豆奶
			食材明細	冬粉,凍豆腐,生香菇,紅蘿蔔	玉米粒,洋蔥,雞蛋		綠豆,燕麥糖	
W15	5/19	一	芝麻飯	蕃茄雞丁	豆卷白菜	青菜(產銷)	味噌湯	水果
			食材明細	雞丁,洋蔥,番茄,年糕	豆皮捲,大白菜,木耳		豆腐,味噌,柴魚片	
	5/20	二	糙米飯	魷魚排	五福臨門	有機蔬菜	黃瓜湯	
			食材明細	魷魚排	玉米粒,紅蘿蔔,馬鈴薯,毛豆絞肉		大黃瓜,龍骨	
	5/21	三	特餐	鹹蛋海鮮粥	竹筍炒肉絲	青菜(產銷)	雙色燒賣	水果
			食材明細	鹹蛋,絞肉,蝦仁,魷魚圈,香菇,三丁,高麗菜	竹筍,肉絲,蒜頭		燒賣	
	5/22	四	紫米飯	素滷什錦	蛤蜊蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜珍珠粉圓	優酪乳
			食材明細	三角油豆腐,米血糕,海帶結	蛤蜊,雞蛋,柴魚片		冬瓜糖,黑粉圓,長粉圓	
	5/23	五	糙米飯	香菇肉燥	腰果南瓜	有機蔬菜	玉米條湯	本周蔬食日 改為5/22
			食材明細	乾香菇,絞肉,豆乾丁,烏蛋,洋蔥	南瓜,絞肉,腰果		玉米條,龍骨	
W16	5/26	一	芝麻飯	檸檬烤雞腿	八寶醬丁	有機蔬菜	酸菜肉片湯	水果
			食材明細	雞腿,檸檬	絞肉,豆干丁,三色粒,洋蔥,毛豆		酸菜,肉片	
	5/27	二	糙米飯	藥燉魚丁	絲瓜麵線	青菜(產銷)	蕃茄元氣湯	
			食材明細	大白菜,豆腐,魚丁	絲瓜,白麵線絞肉,枸杞		牛蕃茄,黃豆芽	
	5/28	三	特餐	古早味油飯	小瓜雞丁	青菜(產銷)	海帶芽蛋湯	水果
			食材明細	長糯米,花生,絞肉,乾香菇,乾蝦仁,	小黃瓜,雞丁,紅蘿蔔		海帶芽,蛋	
	5/29	四	小米飯	馬鈴薯燉肉	雙色花椰菜	有機蔬菜	酸辣湯	鮮奶
			食材明細	馬鈴薯,肉丁,紅蘿蔔	青花,白花,肉片,紅蘿蔔,香菇		肉絲,筍絲,木耳,紅蘿蔔,大骨	
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！



無糖無添加
才健康唷！

牛奶是乳品類

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！