

四維國小114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	五		勞動節放假				
W13	5/4	一	紅藜飯	海唇炒干絲	玉米蒸蛋	青菜(產銷)	青木瓜湯	水果
	5/5	二	芝麻飯	蠔油鮮蔬豆干	黃瓜什錦	有機蔬菜	洋芋牛奶濃湯	
	5/6	三	特餐	香菇蛋炒飯	小瓜素雞	青菜(產銷)	冬瓜湯	水果
	5/7	四	糙米飯	蔬果燉素肚	炒三絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳
	5/8	五	糙米飯	茄汁豆腐	燜貴竹筍	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	
W14	5/11	一	麥片飯	麻油燉豆包	瓠瓜炒蛋	青菜(產銷)	香菇山藥湯	水果
	5/12	二	芝麻飯	金沙豆腐煲	芋頭燉白菜	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	
	5/13	三	特餐	台式素炒麵	三杯豆腸	青菜(產銷)	酸菜湯	水果
	5/14	四	糙米飯	馬鈴薯燉皮絲	紅燒茄子	有機蔬菜	味噌湯	鮮奶
	5/15	五	糙米飯	鹽酥地瓜、素米血	紅燒冬瓜	有機蔬菜	仙草蜜	豆奶
W15	5/18	一	紫米飯	芹菜炒素雞	香菇蒸蛋	青菜(產銷)	黃豆芽海帶湯	水果
	5/19	二	芝麻飯	香菇豆干	奶香花椰菜	有機蔬菜	素肉羹湯	
	5/20	三	特餐	鹹蛋鮮菇粥	黃豆燉豆腐	青菜(產銷)	芝麻包	水果
	5/21	四	糙米飯	起司炒素肚	腰果南瓜	有機蔬菜	玉米條湯	優酪乳
	5/22	五	糙米飯	酸菜凍豆腐	五福臨門	有機蔬菜	四喜甜湯	
W16	5/25	一	小米飯	檸檬烤時蔬	小瓜炒蛋	有機蔬菜	榨菜湯	水果
	5/26	二	芝麻飯	起司茄汁豆干	蔬菜關東煮	青菜(產銷)	苦瓜湯	
	5/27	三	特餐	客家炒米粉	高麗菜炒豆包	青菜(產銷)	酸辣湯	水果
	5/28	四	糙米飯	紅燒黑干	奶香燉白菜	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	鮮奶
	5/29	五	糙米飯	香酥杏鮑菇、芋頭鹹糕	絲瓜麵線	有機蔬菜	綠豆燕麥湯	

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

