

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	海唇炒肉絲	玉米蒸蛋	青菜(產銷)	青木瓜雞湯	水果
			食材明細	薑絲,海唇菜,白芝麻,肉絲	玉米粒,雞蛋		青木瓜,雞丁	
	5/5	二	芝麻飯	蠔油鮮蔬豆乾	黃瓜什錦	有機蔬菜	洋芋牛奶濃湯	
			高鈣餐	黑豆乾洋蔥絞肉,青花菜	大黃瓜,香菇,肉絲,紅蘿蔔		馬鈴薯,洋蔥,玉米粒,奶粉	
	5/6	三	特餐	香菇蛋炒飯	小瓜雞丁	青菜(產銷)	冬瓜排骨湯	水果
			食材明細	玉米粒,香菇,洋蔥,高麗菜,雞蛋,肉絲	小黃瓜,雞丁紅蘿蔔		冬瓜,排骨丁	
	5/7	四	糙米飯	蔬果燉排骨	炒三絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳
			高鈣餐	鳳梨,蘋果,洋蔥,肉丁,軟骨丁	黃豆芽,肉絲,粗干絲紅蘿蔔		紫菜,雞蛋,蔥	
	5/8	五	糙米飯	茄汁魚丁	燜桂竹筍	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	
			食材明細	魚丁豆腐彩椒番茄醬	桂竹筍福菜絞肉		冬瓜糖,山粉圓	
W14	5/11	一	麥片飯	麻油豬肉片	瓠瓜炒蛋	青菜(產銷)	香菇雞湯	水果
			食材明細	肉片,金針菇,高麗菜,紅蘿蔔	瓠瓜,雞蛋,紅蘿蔔,香菇		香菇,雞丁,山藥	
	5/12	二	芝麻飯	金沙豆腐煲	蝦米燉白菜	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	
			高鈣餐	鹹蛋,油豆腐,絞肉,青蔥,洋蔥	大白菜,乾蝦米,乾香菇,芋頭,肉絲		蕃茄,雞蛋	
	5/13	三	特餐	台式炒麵	三杯雞丁	青菜(產銷)	酸菜肉片湯	水果
			食材明細	肉絲洋蔥乾香菇蝦仁細白油麵韭菜綠豆芽	雞丁,杏鮑菇,洋蔥,紅蘿蔔,九層塔		酸菜,肉片	
	5/14	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	肉末茄子	有機蔬菜	味噌湯	鮮奶
			高鈣餐	馬鈴薯肉丁紅蘿蔔	茄子絞肉		味噌,豆腐,柴魚片,海帶芽	
	5/15	五	糙米飯	鹽酥魚丁	紅燒冬瓜	有機蔬菜	仙草蜜	豆奶
			食材明細	旗魚丁,甜不辣	冬瓜,絞肉,紅蘿蔔,香菇		仙草凍,砂糖	
W15	5/18	一	紫米飯	芹菜炒肉絲	香菇蒸蛋	青菜(產銷)	黃豆芽海帶湯	水果
			食材明細	西洋芹,肉絲,木耳,紅蘿蔔	香菇,雞蛋		黃豆芽肉絲乾海帶芽	
	5/19	二	芝麻飯	香菇豆干肉燥	奶香花椰菜	有機蔬菜	肉羹湯	
			高鈣餐	乾香菇,絞肉,豆乾丁,洋蔥	乳酪絲,奶粉,奶油,青花菜,肉絲,紅蘿蔔		肉羹,大白菜,筍絲,木耳	
	5/20	三	特餐	鹹蛋瘦肉粥	黃豆豬腳	青菜(產銷)	芝麻包	水果
			食材明細	鹹蛋,絞肉,香菇,三丁,高麗菜	肉丁,豬腳丁,黃豆,涼薯		芝麻包	
	5/21	四	糙米飯	起司炒雞丁	腰果南瓜	有機蔬菜	玉米條湯	優酪乳
			高鈣餐	雞丁洋蔥乳酪絲紅蘿蔔	腰果,南瓜,絞肉,長豆		玉米條,龍骨	
	5/22	五	糙米飯	酸菜魚丁	五福臨門	有機蔬菜	四喜甜湯	
			食材明細	酸菜,魚丁,薑絲	玉米粒紅蘿蔔馬鈴薯毛豆絞肉		綠豆花豆麥片QQ糖	
W16	5/25	一	小米飯	檸檬烤雞腿	小黃瓜炒蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果
			食材明細	雞腿,檸檬	小黃瓜,雞蛋,紅蘿蔔		榨菜肉絲湯	
	5/26	二	芝麻飯	起司茄汁肉醬	蔬菜關東煮	青菜(產銷)	苦瓜排骨湯	
			高鈣餐	乳酪絲,蕃茄,絞肉,洋蔥,豆乾丁	紅白蘿蔔油豆腐丁甜不辣條黑輪片		苦瓜龍骨丁小魚干	
	5/27	三	特餐	客家炒米粉	醬燒豚肉片	青菜(產銷)	酸辣湯	水果
			食材明細	米粉,韭菜,絞肉,豆芽菜,蒜頭	火鍋肉片,洋蔥,高麗菜,紅蘿蔔		肉絲筍絲木耳紅蘿蔔,大骨	
	5/28	四	糙米飯	紅燒雞丁	奶香燉白菜	有機蔬菜	海帶芽蛋湯	鮮奶
			高鈣餐	雞丁,杏鮑菇,洋蔥	大白菜,肉絲,紅蘿蔔,蛤蜊,奶粉,奶油,		海帶芽,蛋	
	5/29	五	糙米飯	香酥魚排	絲瓜麵線	有機蔬菜	綠豆燕麥湯	
			食材明細	洽洽虱目魚排*2	絲瓜白麵線絞肉,枸杞		綠豆,燕麥,糖	

◎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。

