

富岡國小 2025 5月份 月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果	乳品類	熱量(kcal)
114/5/1星期四	糙米飯	獵人雞丁	三杯什錦	有機小白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.8	2.2	1.1	2.5	1		701
114/5/2星期五	校慶補休												
114/5/5星期一	胚芽飯	滷雞翅	雙色花椰	產銷履歷蔬菜	絲瓜蛋花湯		4.8	1.7	1.5	3			636
114/5/6星期二	糙米飯	破布子蒸魚丁	黃瓜甜不辣	有機味美菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.9	2.3	1.2	2.5	1		718
114/5/7星期三	特餐	揚州炒飯	蕃茄炒蛋		冬瓜大骨湯	鮮奶	4.7	2	0.8	3		1	715
114/5/8星期四	糙米飯	咖哩豬	蒜味甘藍	有機荷葉白菜	青菜菇菇湯	水果	4.8	2	1.5	3	1		719
114/5/9星期五	麥片飯	紅燒豆腐	開陽白菜	有機福山萵苣	綠豆QQ湯		5.8	1	1.2	3			646
114/5/12星期一	海苔飯	麻油雞	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	關東煮		4.8	3.3	1.1	3			746
114/5/13星期二	糙米飯	蒙古肉片	五味冬瓜	有機黑葉白菜	山藥大骨湯	水果	4.8	2	1.4	2.5	1		694
114/5/14星期三	特餐	炒米苔目	客家小炒		筍片福菜湯	無糖優酪乳	4.5	2	0.8	3		1	666
114/5/15星期四	糙米飯	義式雞丁	奶油杏鮑菇	有機青油菜	玉米濃湯	水果	4.8	2.5	1.2	3	1		749
114/5/16星期五	紫米飯	沙茶肉片	客家蘿蔔絲	有機油菜	銀耳桂圓湯		5.7	2	1.3	3			717
114/5/19星期一	小米飯	白菜煮魚	培根洋芋	產銷履歷蔬菜	黃瓜貢丸湯		4.9	2.3	1.1	3			678
114/5/20星期二	糙米飯	蘿蔔燒肉	芝麻海帶根	有機山菠菜	高麗蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.5	1		713
114/5/21星期三	特餐	滑蛋小米粥	青花什錦		芋泥包	鮮奶	6.2	0.8	0.8	2.5		1	708
114/5/22星期四	糙米飯	口水雞	絲瓜粉絲	有機青松菜	金菇什錦湯	水果	5.2	2.2	1.4	2.5	1		737
114/5/23星期五	芝麻飯	香菇素香	古早味蒸蛋	有機小白菜	愛玉甜湯		5.7	2	0.8	2.5			682
114/5/26星期一	薏仁飯	貴妃燒雞	木須炒肉絲	產銷履歷蔬菜	高纖蔬菜湯		4.8	2.5	1.3	2.5			669
114/5/27星期二	糙米飯	咕咾肉	炒寧波年糕	有機荷葉白菜	扁蒲雞湯	水果	5	2.3	1.3	3	1		750
114/5/28星期三	特餐	什錦炒麵	可口燙滷味		海芽豆腐湯	豆漿	4.8	2.5	0.8	3			679
114/5/29星期四	糙米飯	橙汁魚丁	西班牙炒蛋	有機味美菜	魚羹湯	水果	4.8	3.2	1.1	3	1		799
114/5/30星期五	端午連假												

午餐秘書: 午餐執行黃義深
秘書

單位主管:

總務處李璧伶
代理主任

校長:

富岡國民小學李莉萍
校長

※本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉