111年 5 月 篤行國小午餐菜單

佳愛餐盒食品廠 goodlove · carefood

台中市北區健行路42號 電話:04-22377266 傳真:04-22358812

全面使用非基改食材.每週提供有機蔬菜.使用台灣豬肉.★在地食材

5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
小米飯	糙米飯	紫米飯	紅醬鐵板麵	薏仁飯
芝香烤雞丁	味噌燉肉	醬烤雞腿	鐵道豬排	大阪燒玉米蛋
田園奶香玉米	*麥克雞塊	打拋酢醬	腐皮銀芽	咖哩三色
蕃茄豆腐燒	清香高麗菜	雙色花椰	夯番薯	塔香黑干
青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果
★金菇三絲湯	翡翠吻魚湯	味噌豆腐湯	元氣雞湯	淡水阿給湯
熱量kcal 661.4 醣類(g) 86.4	熱量kcal 641.6 醣類g 81.7	熱量kcal 667.9 醣類g 82.5	熱量kcal 673.3 醣類g 85.9	熱量kcal 670.8 醣類g 86.3
蛋白質g 26.2 脂質g 21.7	蛋白質g 25.8 脂質g 21.8	蛋白質g 27.1 脂質g 23.7	蛋白質g 27.5 脂質g 22.6	蛋白質g 26.7 脂質g 22.5

5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
燕麥飯	鄉村白醬麵	小米飯	香Q白飯	糙米飯
蒜泥白肉	*唐揚雞	日式里肌排	夜市鹽水雞	菜脯烘蛋
螞蟻上樹	銀絲捲	櫥窗滷味	魷魚燴鮮瓜	砂鍋豆腐煲
鍋燒鮮蔬	油泡鮮筍	丸子關東煮	爆炒蒼蠅頭	海苔洋芋
青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果
當歸冬瓜湯	冬瓜波霸	紫菜蛋花湯	羅宋湯	玉米濃湯
熱量kcal 673.5 醣類g 88.4	熱量kcal 662.8 醣類g 84.4	熱量kcal 664.0 醣類g 82.5	熱量kcal 663.4 醣類g 86.1	熱量kcal 663.1 醣類g 86.1
蛋白質g 26.7 脂質g 21.8	蛋白質g 26.1 脂質g 22.8	蛋白質g 27.6 脂質g 23.1	蛋白質g 26.5 脂質g 21.9	蛋白質g 26.4 脂質g 21.9

5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
小米飯	燕麥飯	紫米飯	培根炒飯	糙米飯
腰果雞丁	蘑菇肉片	蜜汁雞排	*主廚炸雞腿	紅顏炒蛋
菇菇炒白花	芹香干絲	三杯鮑菇	佛跳牆	白醬洋芋螺旋麵
肉燥貢丸	玉米肉末	家常蒲瓜	醬淋水餃	醬滷小印干
青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果
海苔雪花湯	刺瓜湯	柴魚味噌湯	好運彩頭湯	綜合野蔬湯
熱量kcal 638.1 醣類g 81.6	熱量kcal 666.6 醣類g 86.2	熱量kcal 649.5 醣類g 81.3	熱量kcal 665.4 醣類g 84.1	熱量kcal 659.7 醣類g 85.3
蛋白質g 25.5 脂質g 21.6	蛋白質g 26.3 脂質g 22.3	蛋白質g 26.6 脂質g 22.5	蛋白質g 27.3 脂質g 22.6	蛋白質g 25.9 脂質g 22.1

5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
小米飯	夏威夷炒飯	五穀飯	香Q白飯	燕麥飯
蔥爆豬柳	*脆皮魚排	京醬豬排	香菇雞	彩蔬三拼
★日式咖哩	芋泥包	肉羹白菜	肉香炒油丁	甜椒高麗菜
油蔥福州丸	絲瓜麵線	麻婆豆腐	三色銀芽	蕃茄炒蛋
青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果	青菜/水果
肉骨茶湯	海帶排骨湯	鮮筍湯	玉米蛋花湯	薑絲冬瓜湯
熱量kcal 656.4 醣類g 84.9	熱量kcal 671.8 醣類g 85.7	熱量kcal 672.6 醣類g 81.7	熱量kcal 653.5 醣類g 84.7	熱量kcal 664.3 醣類g 85.3
蛋白質g 26.2 脂質g 21.8	蛋白質g 26.5 脂質g 23.0	蛋白質g 28.2 脂質g 24.1	蛋白質g 26.0 脂質g 21.7	蛋白質g 26.4 脂質g 22.4

5月30日	5月31日
薏仁飯	小米飯
回鍋肉	宮保雞丁
繽紛炒蛋	烏龍豆腐
古味白菜滷	★清炒土豆絲
青菜/水果	青菜/水果
海苔金菇湯	翠綠白玉湯
熱量kcal 663.6 醣類g 84.0	熱量kcal 659.8 醣類g 84.8
蛋白質g 27.1 脂質g 22.6	蛋白質g 26.1 脂質g 22.3