

# 崇光國小 5月份菜單



|                                               |                                                  |                                               | 2025/5/1 (四)                                  | 2025/5/2 (五)                                    |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                               |                                                  |                                               | 白米飯<br>義式豬柳<br>府城蝦捲<br>珍菇瓠瓜<br>◆油菜<br>海芽味噌湯   | 肉鬆炒飯<br>◎鹽酥雞<br>花開富貴<br>港式燒賣<br>◆小白菜<br>南瓜濃湯    |
|                                               |                                                  |                                               | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>645 87 28 21                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>664 92 27 21                    |
| 2025/5/5 (一)                                  | 2025/5/6 (二)                                     | 2025/5/7 (三)                                  | 2025/5/8 (四)                                  | 2025/5/9 (五)                                    |
| 多穀飯<br>芝麻雞排<br>野菇凍豆腐<br>螞蟻上樹<br>◆鵝白菜<br>玉米穗段湯 | 紫米飯<br>蒜泥白肉<br>田園三劍客<br>栗子白菜<br>☆有機青江菜<br>鳳梨雞湯   | 燕麥飯<br>飄香滷蛋<br>客家小炒<br>絲瓜麵線<br>◆油菜<br>枸杞豆腐湯   | 白米飯<br>麵輪燒肉<br>雞絲高麗<br>鮪魚玉米<br>◆空心菜<br>竹筍排骨湯  | 義式螺旋麵<br>◎脆皮雞翅<br>鐵板銀芽<br>紅豆包<br>◆小白菜<br>雪花雙菇湯  |
| 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>646 91 27 19                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>647 91 27 20                     | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>694 94 31 22                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>655 92 27 20                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>674 94 27 21                    |
| 2025/5/12 (一)                                 | 2025/5/13 (二)                                    | 2025/5/14 (三)                                 | 2025/5/15 (四)                                 | 2025/5/16 (五)                                   |
| 大麥飯<br>高昇排骨<br>金菇豆腐<br>海苔洋芋<br>◆青江菜<br>日式味噌湯  | 紅藜飯<br>南洋咖哩雞<br>香烤海苔丸<br>輕食關東煮<br>☆有機小松菜<br>土瓶蒸  | 胚芽飯<br>▲起司蒸蛋<br>筍燒豆輪<br>雲耳大瓜<br>◆小白菜<br>芋香西米露 | 白米飯<br>飄香雞翅<br>塔香豆腐<br>宜蘭西魯肉<br>◆油菜<br>紅燒豚肉湯  | 高麗菜飯<br>◎香酥嫩魚<br>●小瓜干丁<br>黑糖馬拉糕<br>◆福山萵苣<br>菇菇湯 |
| 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>641 90 27 20                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>659 92 28 20                     | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>651 89 27 20                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>627 84 27 20                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>623 86 26 20                    |
| 2025/5/19 (一)                                 | 2025/5/20 (二)                                    | 2025/5/21 (三)                                 | 2025/5/22 (四)                                 | 2025/5/23 (五)                                   |
| 小米飯<br>京醬豬柳<br>老街豆干<br>甘梅地瓜條<br>◆空心菜<br>巧達濃湯  | 糙米飯<br>鴨肉煲<br>日式咖哩<br>彩蔬雞塊<br>☆有機皺葉白菜<br>酸菜白肉鍋   | 多穀飯<br>紅蘿蔔炒蛋<br>鐵板豆腐<br>田園玉米<br>◆油菜<br>竹筍蛋花湯  | 白米飯<br>壽喜燒肉<br>鹽水雞<br>芝麻三絲<br>◆鵝白菜<br>韓式海帶湯   | 什錦炒麵<br>梅汁淋雞<br>阿婆滷蛋<br>招牌水餃<br>◆青江菜<br>大瓜排骨湯   |
| 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>647 89 28 20                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>623 87 27 19                     | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>629 88 27 19                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>622 87 27 18                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>609 85 27 18                    |
| 2025/5/26 (一)                                 | 2025/5/27 (二)                                    | 2025/5/28 (三)                                 | 2025/5/29 (四)                                 |                                                 |
| 燕麥飯<br>成都栗子雞<br>蒜汁嫩腐<br>鮮蔬寬粉<br>◆油菜<br>大滷湯    | 大麥飯<br>馬鈴薯燉肉<br>照燒魷魚丸<br>冬瓜燴鮮<br>☆有機青松菜<br>白玉排骨湯 | 胚芽飯<br>蒜香黑干<br>蕃茄炒蛋<br>佛跳牆<br>◆小白菜<br>紅豆紫米湯   | 白米飯<br>◎椒鹽魚柳<br>客家燜筍<br>培根高麗<br>◆福山萵苣<br>香菇雞湯 |                                                 |
| 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>627 84 27 20                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>646 88 28 20                     | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>683 94 29 21                  | 熱量 醣類 蛋白質 脂肪<br>627 86 27 20                  |                                                 |

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材  
 ▲標示為含乳製品 ●標示為含花生製品  
 \*鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 \*全面使用非基改