大同餐盒有限公司

崇光國小

* 標示※為有機蔬菜類食材
* 標示◎為油炸物
* 標示☆為使用在地食材

5月1日(五)
勞動節放假

5月4日(一)	5月5日(二)	5月6日(三)	5月7日(四)	5月8日(五)
燕麥飯	五穀飯	白飯	茄汁肉醬螺絲麵	胚芽飯
◎卡滋脆雞排	大阪燒豚肉片	洋蔥炒蛋	鐵路豬排	印度咖哩雞
芽菜翅小腿 小瓜什錦 小白菜 蒜味鴨肉羹	蠔油嫩腐 粉絲上樹 油菜 冬瓜茶珍珠	紅燒豆包 蔬食什錦蘿蔔煮 福山萵苣 ☆金針湯	紅片高麗菜 醬淋水晶肉圓 ※有機小松菜 大瓜肉絲湯	花生Q蛋 ☆白菜滷 青江菜 酸辣湯
熱量：(大卡) 661.9 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.6 醣類:(克) 90.5	熱量：(大卡) 657.1 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.4 醣類:(克) 89.5	熱量：(大卡) 664.3 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.7 醣類:(克) 91	熱量：(大卡) 669.2 脂肪：(克) 22 蛋白質:(克) 27.3 醣類:(克) 90.5	熱量：(大卡) 688.7 脂肪：(克) 23.5 蛋白質:(克) 29.3 醣類:(克) 90

5月11日(一)	5月12日(二)	5月13日(三)	5月14日(四)	5月15日(五)
糙米飯	燕麥飯	白飯	夏威夷炒飯	五穀飯
蒙古炒肉	紅燒魚丁	蒜蓉醬淋油腐	◎吮指雞翅	東坡燗肉
麥香雞肉排 拌炒海帶根 油菜 肉骨茶湯	☆太祖鮮羹 小瓜炒肉片 鵝白菜 洋蔥味噌湯	綜合滷味 蔬菜炒蛋 青江菜 南瓜濃湯	鮮肉水餃*2 ☆敏豆杏鮑菇 ※有機空心菜 冬瓜丸子湯	菜脯炒蛋 海苔洋芋 小白菜 番麥海結湯
熱量：(大卡) 664.3 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.7 醣類:(克) 91	熱量：(大卡) 666.7 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.8 醣類:(克) 91.5	熱量：(大卡) 669.2 脂肪：(克) 22 蛋白質:(克) 27.3 醣類:(克) 90.5	熱量：(大卡) 666.8 脂肪：(克) 22 蛋白質:(克) 27.2 醣類:(克) 90	熱量：(大卡) 657.1 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.4 醣類:(克) 89.5

5月18日(一)	5月19日(二)	5月20日(三)	5月21日(四)	5月22日(五)
麥片飯	胚芽飯	白飯	美濃粄條	糙米飯
三杯塔香雞	南洋咖哩豬	玉米蒸蛋	義式鐵板豬柳	麻油燉雞
醬燒細腐 甘梅地瓜 鵝白菜 牛奶起司鍋	芝麻二節翅 ☆瓠瓜炒鮮菇 福山萵苣 冬瓜豚肉湯	汁燒嫩干 黃瓜什錦 高麗菜 青菜蛋花湯	雞蛋小饅頭 什錦菇炒白菜 ※有機青江菜 茶壺雞湯	番茄炒蛋 粉絲煲 油菜 海芽味噌湯
熱量：(大卡) 657.1 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.4 醣類:(克) 89.5	熱量：(大卡) 676.5 脂肪：(克) 22.5 蛋白質:(克) 28 醣類:(克) 90.5	熱量：(大卡) 659.5 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.5 醣類:(克) 90	熱量：(大卡) 664.3 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.7 醣類:(克) 91	熱量：(大卡) 674.1 脂肪：(克) 22.5 蛋白質:(克) 27.9 醣類:(克) 90

5月25日(一)	5月26日(二)	5月27日(三)	5月28日(四)	5月29日(五)
胚芽飯	糙米飯	白飯	嘉義雞肉飯	五穀飯
蒜泥白肉	◎轟炸雞腿	阿婆滷蛋	檸檬雞翅	可樂豬腳
蔥爆干片 玉筍高麗菜 青江菜 黃瓜豆皮湯	茄香肉醬 香燒章魚丸 鵝白菜 白玉豚骨湯	醬爆雙干 蛋酥白菜 油菜 ☆薑絲金針菇湯	蔥肉餡餅 香炒海根 ※有機荷葉白菜 紅豆芋圓湯	彩虹玉米 肉燥空心菜 高麗菜 青木瓜紅棗湯
熱量：(大卡) 664.3 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.7 醣類:(克) 91	熱量：(大卡) 686.3 脂肪：(克) 23.5 蛋白質:(克) 29.2 醣類:(克) 89.5	熱量：(大卡) 669.2 脂肪：(克) 22 蛋白質:(克) 27.3 醣類:(克) 90.5	熱量：(大卡) 657.1 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.4 醣類:(克) 89.5	熱量：(大卡) 659.5 脂肪：(克) 21.5 蛋白質:(克) 26.5 醣類:(克) 90

＊＊使用台灣豬肉＊＊　　＃食用魚類食材，請小心魚刺＃