

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	全蛋	蛋黃	蛋清	鮮奶	肉類	水果
4	一	白飯 白米	番茄紅燒肉 豬肉+豆豉+番茄-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	豆皮高麗菜 高麗菜+豆皮-炒	產銷履歷 竹筍雞湯 筍+雞骨		5.3	2.5	2.2	2.4		
5	二	【焗】 義大利麵 義大利麵+時蔬+豬肉+起司	【炸】 雞腿 X 1 雞腿(X1)-炸	關東煮 蘿蔔+油豆腐+玉米-煮	海苔 地瓜薯條 地瓜薯條+海苔-烤	有機蔬菜 味噌鮮菇湯 金針菇+味噌	水果	5.1	2.5	2.2	2.3	703	
7	四	小米飯 白米+小米	三杯雞排X1 雞排(X1)-油	蒲燒魚 X1 無刺蒲燒魚(X1)-蒸	彩椒花椰菜 花椰菜+彩椒-煮	產銷履歷 青菜蛋花湯 雞蛋+青菜	水果	5.1	2.5	2.2	2.3	703	
8	五	麥片飯 白米+麥片	滷豬排X1 豬排(X1)-油	燒賣X1 &一口蒸餃X2 燒賣(X1)+蒸餃(X2)-蒸	哨子豆腐 豆腐+豬肉+番茄-煮	產銷履歷 蘑菇玉米湯 玉米+雞蛋+菇	保久乳		5.2	2.5	2.1	2.4	712
11	一	[蔬食日] 紫米飯 白米+紫米	豆干X2 佐滷味 五香豆干(X2)+麵輪+海帶-滷	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	起司 焗烤玉米 玉米粒+馬鈴薯+起司-烤	產銷履歷 油腐米粉湯 米粉+油豆腐	蜂蜜 小麵包		5.4	2.4	2.3	2.3	719
12	二	白飯 白米	咖哩燉肉 豬肉+馬鈴薯+咖哩-煮	柴魚 章魚燒 X2 章魚燒(X2)+柴魚-燒	雞肉高麗菜 高麗菜+雞肉-炒	有機蔬菜 南瓜雞蛋湯 南瓜+雞蛋	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	717	
14	四	櫻花蝦 香菇油飯 白米+糯米+豬肉+香菇+櫻花蝦	清蒸魚排X1 無刺魚排(X1)-蒸	【炸】 叉燒豬排 X1 豬排(X1)-炸	韭菜炒豆芽 豆芽菜+韭菜+黑胡椒-炒	產銷履歷 酸菜鴨骨湯 酸菜+鴨骨	水果	5.2	2.4	2.3	2.3	705	
15	五	胚芽飯 白米+胚芽米	【烤】 檸檬雞翅X1 雞翅(X1)-烤	海苔洋芋蛋 雞蛋+馬鈴薯+海苔-炒	鹹豬肉花椰 花椰菜+豬肉+自製鹹豬肉-炒	產銷履歷 青木瓜 排骨湯 青木瓜+紅棗+湯排		5.3	2.5	2.1	2.4	719	
18	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	滷豬腳 豬肉+豬腳+蘿蔔-滷	【炸】 起司雞排 X1 起司雞排(X1)-炸	魷魚時瓜 時瓜+魷魚+紅蘿蔔-煮	產銷履歷 大滷清湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔	章Q回饋 無糖豆漿		5.1	2.5	2.1	2.4	706
19	二	燕麥飯 白米+燕麥	豆酥醬雞翅X1 雞翅(X1)+豆酥-燒	蜜汁豬肋排X1 豬肋排(X1)-燒	雙色花椰菜 花椰菜+紅椒-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	5.4	2.4	2.0	2.3	712	
21	四	泡菜 豬肉拌飯 白米+泡菜+豬肉+時蔬+海苔香鬆	烤雞排X1 雞排(X1)+綜合香料-烤	滷蛋 X 1 雞蛋(X1)+洋蔥+芝麻-滷(韓式口味)	肉燥菜豆 菜豆(四季豆)+豬肉-炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.1	2.5	2.3	2.5	715	
22	五	地瓜飯 白米+地瓜	【烤】 紅糟豬排X1 豬排(X1)-烤	宮保雞腿丁 時蔬+雞肉+花生-炒	碰皮白菜 大白菜+碰皮-煮	產銷履歷 蘿蔔玉米 排骨湯 蘿蔔+玉米+湯排		5.2	2.5	2.1	2.4	712	
25	一	炸醬麵 麵+豆干+豬肉+時蔬	【炸】 雞柳條 X2 新鮮雞柳(X2)-炸+糖醋醬	海鮮捲X2 VS. 馬鈴薯餅 海鮮捲(非油炸)(X2)+馬鈴薯餅-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	產銷履歷 肉骨茶湯 時蔬+紅棗+湯排		5.1	2.7	1.9	2.4	715	
26	二	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	豆皮白菜魚 魚肉+大白菜+豆皮+沙茶-煮	焗烤 起司洋芋蛋 雞蛋+馬鈴薯+起司-烤	肉燥豆芽菜 豆芽菜+豬肉-炒	有機蔬菜 酸辣清湯 豆腐+金針菇	水果+保久乳		5.1	2.3	2.5	2.3	711
28	四	白飯 白米	烤豬排X1 豬排(X1)+孜然-烤	蘑菇雞翅X1 雞翅(X1)+菇-滷	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷 針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	水果	5.1	2.4	2.3	2.4	703	
29	五	麥片飯 白米+麥片	蔥油雞排X1 雞排(X1)-蒸	麻婆咖哩豆腐 豆腐+豬肉+咖哩-煮	烤地瓜X1 地瓜條(X1)-烤	產銷履歷 玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+菇		5.5	2.4	2.0	2.4	723	

★繳費期間：自115年5月08日~5月12日請持三聯單至便利商店繳納 久翔食品關心您

※班級加個人運費請務必在供餐前三天提出申請才能辦理運費。

日期	餐數	金額
一、二年級 5/5.12.19.26	4	240
三、四年級 5/4.5.7.11.12.14.18.19.21.25.26.28	12	720
五、六年級 5/4.5.7.8.11.12.14.15.18.19.21.22.25.26.28.29	16	960

【吃對營養，學習更有力！】
我們除了每餐提供充足六大類食物、不挑食，還可以補充對大腦有幫助的食物呀！像是富含Omega-3脂肪酸的鮭魚、鱈魚、核桃可以保護腦神經細胞，蛋黃中的卵磷脂可以增強記憶力，以及常見的碳水化合物是大腦的主要燃料，但記得選擇良好來源，例如糙米、地瓜、燕麥。
甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

