

## 前鎮高中104年5月份營養午餐

日期	星期	主 食	副 食	湯	水果飲料		
1	五	▲櫻花蝦夏威夷蛋炒飯	▲花枝丸*2	蔥油空心菜	竹筍龍骨湯		
4	一	校慶補假不供餐					
5	二	燕麥飯	▲客家小炒	絲瓜貢丸	鮮菇小白菜	紫菜蛋花湯	葡萄
6	三	包高中特餐(鮮肉湯包、馬拉糕、粽子、金榜彩頭湯)				鳳梨	
7	四	大麥飯	肉燥瓜子肉	青椒炒油腐	炒銀芽	蓮子素羊肉湯	香蕉
8	五	紫米飯	綠咖哩雞排*1	玉米豆腐蛋	溫拌紫茄	豆薯龍骨湯	
11	一	白米飯	照燒雞腿*1	金針菇炒洋蔥	芝麻海帶	雪蓮銀耳湯	
12	二	紫米飯	▲高鈣鱈香魚	高麗菜捲*1	蒜香空心菜	南瓜濃湯	小番茄
13	三	薏仁飯	紹興香菇雞	螞蟻上樹	蒜香油菜	▲薑絲河蜆湯	桃子
14	四	白米飯	酸白菜炒肉片	韭菜炒蛋	客家高麗菜	鳳梨苦瓜雞湯	芭樂
15	五	▲什錦炒麵(扁蒲,肉絲,蝦米,貢丸,乾香菇,高麗菜,豆芽菜,紅蘿蔔,雞蛋)		水煎包*1	味噌湯		
★18	一	糙米飯	◆麻婆豆腐	洋芋三丁沙拉	鮑菇萵苣	豆皮羅宋湯	香蕉
19	二	胚米飯	回鍋肉片	▲黃瓜魚丸	薑絲青江菜	竹筍龍骨湯	蘋果
20	三	紫米飯	牛蒡三杯雞	▲蒸冬瓜蛤蜊	燙地瓜葉	芙蓉玉米湯	西瓜
21	四	白米飯	蘿蔔燒小排	素燜筍	炒小白菜	綠豆薏仁湯	保久乳
22	五	麵線羹(肉丁,木耳,紅K,大白菜,竹筍絲,金針菇,肉羹條)		豬肉餡餅*1	白煮蛋*1		
25	一	薯香飯	波蘿里肌排*1	苦瓜鹹蛋	鐵板黑胡椒高麗菜	▲冬菜粉絲魚丸湯	
26	二	麥片飯	栗子雞	豆醬炒桂筍	蒜香青江菜	海芽蛋花湯	葡萄
27	三	胚米飯	▲柳葉魚*3	▲開陽瓠瓜	炒海帶根	鮑魚菇肉絲湯	鳳梨
28	四	小米飯	高陞排骨	鳳梨炒麵腸	蒜香莧菜	▲關東煮	桃子
★29	五	素咖哩燴飯(紅 k馬k白玉菇柳松菇木耳玉米筍香菇竹筍)		蜜汁豆干丁	清燙大陸妹	番茄蛋花湯	

備註：1. 本月供應午餐20日，收費900元。(5/4補假一天不供餐)

2. 依據教育部建議：午餐熱量範圍為國高中750~950卡

3. 高三第一階段用餐至5/22，第二階段用餐調查將於五月上旬進行。

4. 熱量計算方式=醣類g\*4kcal+脂肪g\*9kcal+蛋白質g\*4kcal

菜單小貼士1. ◆表非基改豆腐；★表無肉日；▲表含海鮮成分

**茲因節水政策，菜單將視供水狀況局部變動，  
後續變動再以網路通告。**