

臺南市東區東光國小附設幼兒園

115年05月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	自定義油脂類	水果類	乳品類	熱量	修正熱量
05/04	一	小米飯 白米, 小米	豆豉燒排骨	蠔油海帶根		有機大白菜	香菜貢丸湯	葡萄		6.8	2.8	1.3	0.7		0.7		870.7	
05/05	二	糙米飯 白米, 糙米	雞肉壽喜燒	螞蟻上樹		有機味美菜	鳳梨冰茶			7.2	2.8	1.1	0.1		0.1		636.1	
05/06	三	紅麵線 紅麵線	塔香鹽酥雞			香炒莧菜	蚵仔麵線糊	菠蘿麵包	養樂多優酪乳	3.7	3.3	1.1	2.9			0.6	765.6	
05/07	四	五穀飯 白米, 五穀米	泡菜雞丁	竹筍肉絲		有機黑葉白菜	黃瓜排骨湯			7.2	3.3	1.7	0.1				762.2	
05/08	五	糙米飯 白米, 糙米	茄汁魚丁	芹菜豆干		有機小白菜	磨菇南瓜濃湯	帝王柑		7.3	2.4	1.7	0.2		0.6		699.5	
05/11	一	小米飯 白米, 小米	粉蒸肉	高麗菜豆莢		有機青松菜	鮮筍排骨湯	香蕉		4.5	3.6	1.5	0.1		2.1		710.3	
05/12	二	糙米飯 白米, 糙米	玉米燒雞	小瓜炒肉末		有機味美菜	紫菜蛋花湯			3.9	2.8	1.2	0.1				510.8	
05/13	三	細烏龍麵 烏龍麵	日式味噌肉片	蜜汁白干絲		香炒地瓜葉	小魚蘿蔔湯	陽光樂豆漿		2.1	6.2	1.4	0.1				614.9	
05/14	四	五穀飯 白米, 五穀米	咖哩雞	XO醬炒胡瓜		有機油菜	紅豆湯			5.9	2.1	1.5	0.3				653.6	
05/15	五	糙米飯 白米, 糙米	糖醋豆包	海帶芽炒蛋		有機黑葉白菜	干貝蛤蜊絲瓜湯	蓮霧		3.7	2.3	1.3	1.8		0.6		570.9	
05/18	一	小米飯 白米, 小米	紐澳良雞	蝦皮高麗菜		有機青松菜	味噌豆腐湯	芭樂		3.9	2.6	1.3	0.2		1.1		561.1	
05/19	二	糙米飯 白米, 糙米	瓜子肉燥	蔥花炒蛋		有機小松菜	鳳梨苦瓜雞湯			3.7	3	1.3	0.1		0.1		520.2	
05/20	三	細麵 白油麵	檸檬雞翅	蜜汁豆干		小魚莧菜	古早味打滷麵	養樂多鮮奶		6.9	4.6	1.4	0.8			0.5	935.3	
05/21	四	五穀飯 白米, 五穀米	京醬肉絲	水蓮豆芽		有機荷葉白菜	黃瓜排骨湯			3.7	3.2	1.7	0.1				459.4	
05/22	五	糙米飯 白米, 糙米	香酥魚丁	三杯杏鮑菇		有機空心菜	冬瓜山粉圓	香蕉		6	1.7	1	1.4		2.1		654.6	
05/25	一	小米飯 白米, 小米	雞肉絲飯	筍乾滷油豆腐		有機黑葉白菜	綠豆粉角湯	香蕉		5.1	3.3	0.9	0.3		2.1		720.8	
05/26	二	糙米飯 白米, 糙米	馬鈴薯燉肉	黃瓜燴什錦		有機莧菜	南薑雞湯			4	3.6	1.3	0.1				498.6	
05/27	三	番茄蛋炒飯		五香雞腿		薑絲青江菜	牛蒡雞丁湯	簡單點優酪乳		3.1	4.2	1.1	0.1			0.8	672.7	
05/28	四	五穀飯 白米, 五穀米	栗子燒雞	開陽白菜		有機油菜	芙蓉豆薯湯			4.1	3.2	2	0.1				555.3	
05/29	五	糙米飯 白米, 糙米	泰式打拋豆干	葫蘆蔔炒蛋		有機小白菜	竹筍蛤蜊湯	芭樂		3.8	2.4	1.3	0.2		1.1		515.8	

備註：

- 遇特殊狀況 (如颱風、退貨、物價上揚) 變動食譜
- 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明
- 週五供應「低碳環保健康素」
- 本校一律使用國產豬食材
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
- 午餐食材明細可上食材登入平台觀看(連結如下):

<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html?school=64736552&period=2025-11-20>