



安興國小菜單

110年5月份 安興葷食菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (仟卡)
								全穀	豆魚	蔬菜	堅果	水果	乳品	
3	一	白米飯	鮮筍燒雞	木須絲瓜	當令時蔬	番茄豆腐湯	水果	5.0	2.1	2.0	2.2	1.0		703.0
			煮/雞丁, 鮮筍, 朴菜	炒/絲瓜, 木耳絲, 豬肉絲, 冬粉, 胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/番茄, 板豆腐								
4	二	小米飯	樹子蒸魚	香蔥肉燥	有機蔬菜	青木瓜雞湯		5.1	2.6	1.1	2.6			696.5
			蒸/鮮魚片, 樹子, 米酒	煮/碎干丁, 洋蔥, 豬絞肉, 紅蔥頭	炒/有機時蔬	煮/青木瓜, 雞丁								
5	三		夏威夷炒飯	香滷大排	當令時蔬	白玉味噌湯		5.2	2.3	0.9	2.4			668.5
			炒/白米, 洋蔥, 玉米粒, 豬絞肉, 鳳梨片, 腰果	油/調理豬排	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔, 豬肉片, 味噌								
6	四	蕎麥飯	南洋咖哩雞	虱目魚丸*2	有機蔬菜	蔬菜雞肉湯		5.3	2.8	0.9	2.3			699.5
			煮/雞丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 咖哩粉, 椰漿	炸/虱目魚丸*2	炒/有機時蔬	煮/大白菜, 金針菇, 雞腿丁								
7	五	糙米飯	三杯干丁	草菇蒸蛋	當令時蔬	紅豆麥片湯		5.4	2.1	0.9	2.2			658.5
			炒/中干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 九層塔, 老薑, 米酒	蒸/★雞蛋, 生香菇, 金針菇	炒/當令時蔬	煮/紅豆, 麥片								
10	一	白米飯	義式燒雞	黃瓜肉片	當令時蔬	玉米芙蓉湯	水果	5.1	2.3	1.5	2.3	1.0		715.5
			燒/雞丁, 番茄, 洋芋, 義大利香料	煮/大黃瓜, 豬肉片, 胡蘿蔔, 秀珍菇	炒/當令時蔬	煮/玉米粒, ★雞蛋								
11	二	麥片飯	香酥鬼頭刀	回鍋干片	有機蔬菜	竹筍雞湯	鮮奶★	5.1	2.2	1.3	2.5		0.8	791.5
			炸/鬼頭刀, 鮮魚片	炒/高麗菜, 豆干片, 胡蘿蔔	炒/有機時蔬	煮/鮮筍, 雞丁, 朴菜								
12	三		風城炒米粉	五香雞排	當令時蔬	蘿蔔排骨湯		5.3	1.7	1.1	2.2			632.5
			炒/米粉, 豆芽菜, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 韭菜, 紅蔥頭	油/生鮮雞排, 五香粉	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔, 排骨丁								
13	四	紫米飯	鐵板豬柳	家常油腐	有機蔬菜	蒲瓜雞湯		5.1	2.6	1.3	2.0			665.5
			煮/豬柳, 洋蔥, 黑胡椒粒, 玉米乳, 薑粉	煮/小四角油腐, 胡蘿蔔, 豬肉角, 生鮮木耳	炒/有機時蔬	煮/蒲瓜, 雞丁								
14	五	糙米飯	糖醋豆腸	洋蔥炒蛋	當令時蔬	地瓜西米露		5.4	2.1	1.1	2.2			663.5
			煮/豆腸, 小黃瓜, 彩椒	炒/★雞蛋, 洋蔥	炒/當令時蔬	煮/地瓜, 西谷米								
17	一	白米飯	玉米燒雞	冬瓜麵輪	當令時蔬	黃芽肉絲湯	水果	5.0	2.2	1.6	2.4	1.0		711.0
			煮/雞丁, 玉米結, 胡蘿蔔	油/冬瓜, 木耳絲, 麵輪, 豬肉片	炒/當令時蔬	煮/黃豆芽, 番茄, 豬肉絲								
18	二	燕麥飯	香酥油甘魚片	麻婆豆腐	有機蔬菜	鮮筍排骨湯	鮮奶★	5.1	2.1	1.8	2.4		0.8	792.0
			炸/油甘魚片	煮/板豆腐, 三色丁, 豬絞肉	炒/有機時蔬	煮/鮮筍, 排骨丁								
19	三		香菇瘦肉粥	梅香肉片	當令時蔬	刈包		5.3	1.9	1.0	2.6			666.0
			炒/白米, 高麗菜, 玉米粒, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜	煮/豬肉片, 梅干菜	炒/當令時蔬	蒸/刈包								
20	四	地瓜飯	豆豉燒雞	螞蟥上樹	有機蔬菜	黃瓜肉片湯		5.4	2.1	1.3	2.0			656.5
			燒/雞丁, 涼薯, 黑豆豉	煮/冬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 白芝麻	炒/有機時蔬	煮/大黃瓜, 豬肉片								
21	五	大麥飯	五更腸旺	木樨炒蛋	當令時蔬	鳳梨銀耳湯		5.1	2.8	1.0	2.2			682.0
			煮/鰻腸, 凍豆腐, 酸菜心, 胡蘿蔔(燒椒油)	煮/★雞蛋, 小黃瓜, 生鮮木耳	炒/當令時蔬	煮/白木耳, 鳳梨塊, 檸檬汁								
24	一	白米飯	親子丼	蒲瓜鮮燴	當令時蔬	海芽肉絲湯	水果	5.0	2.3	1.7	2.2	1.0		707.5
			煮/雞丁, 洋蔥, ★雞蛋, 柴魚粉	煮/蒲瓜, 豬肉片, 生鮮木耳, 胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/海芽, 豬肉絲								
25	二	南瓜飯	絞肉肉燥	炒雙脆	有機蔬菜	玉米雞湯	鮮奶★	5.3	2.1	1.3	2.3		0.8	787.5
			煮/絞瓜, 豬絞肉, 洋蔥, 紅蔥頭	炒/海帶絲, 胡蘿蔔, 豬肉絲, 芹菜	炒/有機時蔬	煮/玉米粒, 雞丁								
26	三		炒飯條	香滷雞腿	當令時蔬	酸辣湯		5.1	1.8	1.4	2.5			650.0
			炒/飯條, 豬肉絲, 豆芽菜, 韭菜, 胡蘿蔔, 生香菇	油/生鮮雞腿, 油包	炒/當令時蔬	煮/板豆腐, 筍絲, ★雞蛋, 胡蘿蔔, 木耳絲, 豬肉絲								
27	四	五穀飯	香酥魚排	田園咖哩	有機蔬菜	冬瓜排骨湯		5.2	1.7	1.5	2.4			647.5
			炸/調理魚排	煮/洋芋, 胡蘿蔔, 豬絞肉, 咖哩粉	炒/有機時蔬	煮/冬瓜, 排骨丁								
28	五	芝麻飯	醬味關東煮	番茄炒蛋	當令時蔬	綠豆QQ湯		5.3	2.0	1.1	2.0			638.5
			煮/小三角油腐, 海結, 白蘿蔔, 味噌	炒/★雞蛋, 番茄	炒/當令時蔬	煮/綠豆, QQ								
31	一	白米飯	壽喜燒	油片高麗	當令時蔬	紫菜肉絲湯	水果	5.0	2.1	1.6	2.2	1.0		693.0
			燒/豬肉片, 洋蔥, 白芝麻, 柴魚粉	炒/高麗菜, 油片, 胡蘿蔔	炒/當令時蔬	煮/紫菜, 豬肉絲								

★含衛福部公告之六大過敏原(蝦, 蟹, 芒果, 花生, 牛奶, 雞蛋), 屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時, 會提前告知校方更改菜色事宜。

本校豬肉均使用CAS認證-國產豬