

慈濟大學暨附屬高級中學115年5月份午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
5月4日	星期一	糙米白飯	沙茶豆乾丁	麥克雞塊	鮮菇高麗菜	小白菜	海芽蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	一、五月八日歡慶慈濟六十週年暨師公上人壽誕。(五月十日) 二、五月十三日慈大二技、五專部慈懿日。 三、五月十五日慈中大慈懿日。 四、五月廿二日慈大大學部慈懿日。
5月5日	星期二	花蓮黑米飯	茄醬麵腸	南洋咖哩洋芋素若	彩匯白菜	油菜	玉米蛋花湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
5月6日	星期三	糙米白飯	照燒豆長素若	紅蘿蔔炒蛋	素鬆豆腐	青江菜	筍香蘿蔔湯	時令	5.2	2	1.5	3	0.5	716.5	
5月7日	星期四	香菇素燥油麵		滷蛋	招牌鹽水G	地瓜葉	味噌豆腐湯	時令	5.5	2	1.5	3.5	0.5	760.0	
5月8日	星期五	糙米白飯	家常豆腐	熟浪小島炸朱排	起司玉米三色	菠菜	紅豆薏仁湯+壽桃	時令	5.8	2	1.8	3.5	0.5	788.5	
5月11日	星期一	糙米白飯	咖哩燴蛋白丁	酸菜豆干	玉米毛豆白菜	芥藍菜	紫菜蘿蔔湯	時令	5.2	2	1.5	3	0.5	716.5	
5月12日	星期二	花蓮黑米飯	素燥滷蛋	薯餅	干絲佐甘藍	青江菜	素香冬瓜湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
5月13日	星期三	糙米白飯	麻婆豆腐	燻茶ㄗ	椒香豆芽	油菜	檳城白咖哩湯	時令	5	2	1.8	3	0.5	710.0	
5月14日	星期四	茄汁素醬熟拉麵		五香豆干	高蛋白植物肉雞塊	小白菜	蔬菜蛋花湯	時令	5.8	2	1.5	3.5	0.5	781.0	
5月15日	星期五	糙米白飯	家常油腐	香酥熱狗	南瓜炒蛋	地瓜葉	仙草甜湯	時令	5.8	2	1.5	3.5	0.5	781.0	
5月18日	星期一	糙米白飯	塔香燒豆干	番茄蛋豆腐	紅豆芝麻球	油菜	海芽蔬菜湯	時令	5.6	2	1.5	3.5	0.5	767.0	
5月19日	星期二	花蓮黑米飯	土豆麵筋	香酥花芝丸	藥膳高麗菜	青江菜	黃瓜蛋花湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
5月20日	星期三	糙米白飯	椒香油豆腐	高麗菜鮮耳炒蛋	蜜汁滷海帶	菠菜	白菜滷湯	時令	5	2	2	3	0.5	715.0	
5月21日	星期四	古早味炒米粉		香酥什錦	咖哩豆芽	芥藍菜	味噌豆腐湯	時令	5.5	2	1.5	3.5	0.5	760.0	
5月22日	星期五	糙米白飯	泰式酥豆腐	什錦蒸蛋	白菜滷	地瓜葉	綠豆湯	時令	5.4	2	1.8	3.5	0.5	760.5	
5月25日	星期一	糙米白飯	什錦蔬菜滷味	五香滷蛋	香酥赤若	蚵白菜	昆布玉米蘿蔔湯	時令	5.8	2	1.5	3	0.5	758.5	
5月26日	星期二	花蓮黑米飯	奶油白醬洋芋	素柳條	什錦高麗菜	青江菜	新加坡咖哩湯	時令	5.5	2	2	3.5	0.5	772.5	
5月27日	星期三	糙米白飯	筍乾素Y	塔香厚干	鮮菇扒白菜	油菜	玉米蛋花湯	時令	5.2	2	1.8	3	0.5	724.0	
5月28日	星期四	日式炒烏龍麵		椒鹽綜合(干H)	滷蛋	菠菜	鍋燒湯	時令	6	2	1.5	3.5	0.5	795.0	
5月29日	星期五	糙米白飯	碎脯玉米炒蛋	燒豆干	鮮蔬拌素香長	地瓜葉	愛玉甜湯	時令	5.5	2	1.5	3	0.5	737.5	

◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎

營養師	葉佳紋	妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌	組長	庶務組長詹志輝	主任	總務主任蕭湘樺	校長	教務主任洪振斌
-----	-----	-----	-------------	----	---------	----	---------	----	---------

慈濟大學附屬高級中學115年5月份晚餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀雜糧	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註
5月4日	星期一	糙米白飯	菜圃炒蛋	綜合炸物佐沙爹醬	燻丫卷	時令	味噌湯	時令	5.8	1.5	1.2	3.5	0.5	736.0	一、五月十四日晚餐生日餐。
5月5日	星期二	糙米白飯	素燥油麵	辣味魯油腐	香甜玉米粒	時令	瓜仔素若湯	時令	5.6	2	1.2	3	0.5	737.0	
5月6日	星期三	糙米白飯	三杯豆乾丁	塔香海梗	西芹甜不辣	時令	紫菜蛋花湯	時令	5.8	1.5	1.2	3.5	0.5	736.0	
5月7日	星期四	糙米白飯	糖醋麵腸	紅燒獅子頭	沙茶青椒若絲	時令	榨菜若絲湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
5月8日	星期五	糙米白飯	紅燒臭豆腐	酥炸什錦	餘香茄子	時令	冬菜粉絲丫湯	時令	5.5	2	1	3.5	0.5	747.5	
5月11日	星期一	糙米白飯	日式蒸蛋	黃芽干絲	香酥高蛋白植物若	時令	冬瓜排古湯	時令	5.8	1.5	1.8	3.5	0.5	751.0	
5月12日	星期二	糙米白飯	水餃	苦瓜炒鹹蛋	檸檬餘	時令	什錦鮮蔬湯	時令	5.8	1.5	1.5	3.5	0.5	743.5	
5月13日	星期三	糙米白飯	酸菜麵長	麻油麵線	什錦鮮蔬	時令	紫菜蛋花湯	時令	6	1.5	1	3.5	0.5	745.0	
5月14日	星期四	糙米白飯	紅醬義大利麵	煎蛋+甜點	薑片高麗菜	時令	珍珠奶茶	時令	5.5	2	1.8	3	0.5	745.0	
5月15日	星期五	糙米白飯	紅燒素滷若	沙茶海梗	豆薯三絲	時令	味噌豆腐湯	時令	5.5	2	1.5	3.5	0.5	760.0	
5月18日	星期一	糙米白飯	五香豆乾	南瓜燴蛋	沙茶木鬚蘿蔔糕	時令	玉米蛋花湯	時令	5.6	1.5	1.5	3	0.5	707.0	
5月19日	星期二	糙米白飯	螞蟻上樹	荷包蛋	香酥若	時令	素羹湯	時令	5	2	1.5	3.5	0.5	725.0	
5月20日	星期三	糙米白飯	炸蛋	椒麻豆腐	黑胡椒銀芽	時令	關東煮	時令	5.6	1.5	1.2	3	0.5	699.5	
5月21日	星期四	糙米白飯	泰式荷包蛋	花生香Q糕	酥炸什錦	時令	筍香湯	時令	5.6	1.5	1.5	3	0.5	707.0	
5月22日	星期五	糙米白飯	蠔油蓮花菇	宮保皮蛋杏菇	螞蟻上樹	時令	冬瓜山粉圓	時令	6	1.5	1.5	3.5	0.5	757.5	
5月25日	星期一	糙米白飯	五更腸旺	梅干角螺鵝蛋	雪餘天婦羅	時令	海芽蛋花湯	時令	5.8	1.8	1.2	3.5	0.5	758.5	
5月26日	星期二	糙米白飯	炒烏龍麵	香煎豆包	奶油玉米塊	時令	黃瓜丸子湯	時令	5.6	1.8	1.5	3.5	0.5	752.0	
5月27日	星期三	糙米白飯	黑胡椒鐵板豆腐	豆乳G(杏鮑菇)	酥炸香酥排	時令	冬瓜麥茶	時令	5.6	1.5	1	3.5	0.5	717.0	
5月28日	星期四	糙米白飯	茶葉蛋	高蛋白午餐肉	紅燒苦瓜	時令	玉米蛋花湯	時令	6	1.2	1	3	0.5	700.0	
5月29日	星期五	糙米白飯	香滷花生蹄筋	辣炒筍片	鮮菇高麗菜	時令	冬瓜揚若湯	時令	5.5	1.2	1.5	3.5	0.5	700.0	

◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎

營養師	葉佳紋	妙膳廳	惟陞餐飲衛生管主管劉彥昌	組長	庶務詹志輝	主任	總務主任蕭湘樺	校長	教務主任洪振斌
-----	-----	-----	--------------	----	-------	----	---------	----	---------