

推動永續校園與環境教育特殊事項

每週五為蔬食日，並於每週二、四、五辦理有機蔬菜供餐

五權國小 4月份 月菜單						全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油類類	水果	奶類	熱量 (kcal)
110/4/1 星期四	紫米飯	豇豆燒雞	三色高麗菜	有機黑紫白菜	黃瓜湯	4.5	2	2.5	2.5			640
110/4/2 星期五	兒童節/清明節補假											
110/4/5 星期一	兒童節/清明節補假											
110/4/6 星期二	糙米飯	花瓜雞丁	鐵板銀芽	有機青松菜	小魚味噌湯	4.5	2.3	2.3	2.5			657.5
110/4/7 星期三	米食	咖哩蛋炒飯	產銷履歷蔬菜		蘿蔔丸子湯	4.5	1.5	2	2.5			590
110/4/8 星期四	蕎麥飯	蕃茄燉肉	白菜鮮菇	有機青江菜	絲瓜蛋花湯	4.5	2	2.8	2.5			647.5
110/4/9 星期五	白米飯	宮保干片	醬油蒸蛋	有機荷蘭白菜	紅豆紫米湯	5.5	2.5	1.3	2	1		755
110/4/12 星期一	白米飯	紅燒魚丁	泡菜炒年糕	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯	5.3	2	1.5	2.5			671
110/4/13 星期二	糙米飯	梅干蒸肉	菇增大黃瓜	有機小松菜	牛蒡湯	4.8	1.8	2.3	2.5			641
110/4/14 星期三	麵食	台式炒麵	產銷履歷蔬菜		酸辣湯	4.5	1.3	1.8	2.5		1	660
110/4/15 星期四	五穀飯	鹽酥雞丁	什錦洋芋	有機廣島野菜	金針湯	5	2	1.5	2.8			663.5
110/4/16 星期五	白米飯	糖醋油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蚵仔白菜(嫩白)	綠豆薏仁湯	5.5	2.5	1.5	2.6	1.2		799
110/4/19 星期一	白米飯	筍片鴨	蔥燒海草	產銷履歷蔬菜	羅宋湯	4.8	1.8	2.5	2.5			646
110/4/20 星期二	糙米飯	涼薯燒雞	黑胡椒油腐	有機雲菜	錦繡鄉村湯	4.8	2.5	1.5	2.5			673.5
110/4/21 星期三	米食	健康蔬菜粥	花生麵筋		奶皇包	5.5	2	1	3			695
110/4/22 星期四	薈仁飯	打拋豬	小瓜黑輪	有機蘿美高莖(蘿蔓)	白菜金菇湯	5	1.8	2	2.5			647.5
110/4/23 星期五	白米飯	沙茶豆腐粉絲煲	雙菇滑蛋	有機味美菜	地瓜QQ湯	5.3	2.5	1.5	2.9	1		786.5
110/4/24 星期六	園遊會特餐(加州葡萄麵包+光泉鮮豆漿)											
110/4/26 星期一	白米飯	冬瓜燒雞	炒桂竹筍	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯	4.5	2	2.8	2.5			647.5
110/4/27 星期二	糙米飯	滷肉燥	開陽白菜	有機山菠菜	什錦鮮菇湯	4.5	1.8	2.5	2.5			625
110/4/28 星期三	麵食	什錦湯麵	滷味拼盤		芋泥包	5.5	1.5	1.3	2.3		1	723.5
110/4/29 星期四	芝麻飯	糖醋魚丁	玉米炒蛋	有機荷蘭白菜	蔬菜湯	4.8	2.5	1.5	2.9	0.2		703.5
110/4/30 星期五	園遊會補假不供餐											

※本校(園)使用國產豬(牛)肉食材

辦理永續人文景觀校外校外踏查與教學活動





魚菜共生系統

