



113年05月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯品	午餐精進	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	熱量(大卡)		
5月1日	星期三	炒米苔目		麥克雞塊	美味時蔬	玉米濃湯	水果	5	3	2	700
5月2日	星期四	白飯	炸豬排	南瓜燴蛋	美味時蔬	高麗菜肉片湯	芋頭包	5	3.5	2	750
5月3日	星期五	糙米飯	洋蔥雞丁	玉米肉末	美味時蔬	關東煮	燒賣	5.5	3.5	2	785
5月6日	星期一	白飯	冬瓜滷肉	洋蔥炒蛋	美味時蔬	胡瓜肉絲湯	芝麻包	5	3.5	2	750
5月7日	星期二	糙米飯	韭香絞肉	豆芽肉絲	美味時蔬	玉米雞湯	黑輪條	5.5	3	2	735
5月8日	星期三	什錦炒麵		炸芋頭丸	美味時蔬	紫米西米露	水果	5	3	2	700
5月9日	星期四	白飯	豆干滷肉	大瓜燴雙片	美味時蔬	海芽蛋花湯	米血丁	5	3.5	2	750
5月10日	星期五	糙米飯	馬鈴薯燉雞	紅燒豆腐	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	銀絲卷	5.5	3.5	2	785
5月13日	星期一	白飯	醬燒雞丁	大瓜肉絲	美味時蔬	日式味噌湯	肉包	5	3.5	2	750
5月14日	星期二	糙米飯	白芋燒肉	玉米炒蛋	美味時蔬	鮮菇雞湯	甜不辣片	5.5	3	2	735
5月15日	星期三	什錦炒飯		滷虱目魚丸	美味時蔬	綠豆湯	水果	5	3	2	700
5月16日	星期四	白飯	炸魚片	洋蔥炒肉絲	美味時蔬	玉米濃湯	芋頭丸	5	3.5	2	750
5月17日	星期五	糙米飯	瓜子肉	蛋酥白菜滷	美味時蔬	關東煮	蝦捲	5.5	3.5	2	785
5月20日	星期一	白飯	回鍋肉	翠炒高麗	美味時蔬	菇菇湯	魷魚丸	5	3.5	2	750
5月21日	星期二	糙米飯	豆薯燒雞	玉米肉末	美味時蔬	榨菜肉絲湯	燒賣	5.5	3	2	735
5月22日	星期三	炒烏龍麵		芋泥包	美味時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5	3	2	700
5月23日	星期四	白飯	鹹酥雞	大瓜肉絲	美味時蔬	海芽蛋花湯	喜兔包	5	3.5	2	750
5月24日	星期五	糙米飯	鮮菇燒肉	螞蟻上樹	美味時蔬	豆腐味噌湯	水煮蛋	5.5	3.5	2	785
5月27日	星期一	白飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬	玉菜肉片	麥克雞塊	5	3.5	2	750
5月28日	星期二	糙米飯	紅燒魚片	螞蟻上樹	美味時蔬	酸菜肉片湯	小籠湯包	5.5	3	2	735
5月29日	星期三	豬柳燴飯		炸魷魚丸	美味時蔬	椰漿西米露	水果	5	3	2	700
5月30日	星期四	白飯	洋蔥雞丁	瓜子肉	美味時蔬	蘿蔔肉羹	保久乳	5	3.5	2	750
5月31日	星期五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	豆薯炒肉絲	美味時蔬	金茸海裙湯	海苔片	5.5	3.5	2	785

資料來源：好食課

四關鍵避開「食品中毒」

近期台灣食品中毒事件頻傳，其中微生物為造成食品中毒最主要的因素，最常見的食品中毒微生物為以下四種：

細菌

常見食物

預防方法



腸炎孤菌



生鮮海產、魚貝類等



沙門氏菌



高蛋白質食品，別是雞蛋



金黃色葡萄球菌



即時食品(沙拉、便當、點心)



仙人掌桿菌



米飯、澱粉製品

生熟食分開



生熟食不放在一起，刀具、砧板勿混用

徹底加熱



大多煮沸15分鐘即可殺菌

注意衛生清潔



餐前餐後勤洗手，有傷口要包紮

妥善保存



避開7-65度危險溫度帶