

五月份桶餐菜單

5月	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	特餐	湯品	熱量	醣類	脂肪	蛋白質
1	一	白飯	日式豬排	番茄炒蛋	蔥爆干片	青菜		薑絲蚬仔湯	825	115	29	33
2	二	五穀飯	香酥雞腿	培根燒腐	什錦花菜	青菜		海帶芽蛋湯	830	117	29	31
3	三	白飯	咖哩雞		香酥蝦捲	青菜	小蛋塔	綠豆薏仁湯	808	110	28	30
4	四	地瓜飯	紅燒獅子頭	蜜汁甜條	白玉什錦	青菜		榨菜肉絲湯	810	118	27	33
5	五	芝麻涼麵	麥克雞塊	涼拌什錦		青菜	水果	味噌貢丸湯	785	102	27	29
10	三	白飯	蜜汁排骨	螞蟻上樹	培根炒蛋	青菜		玉米濃湯	820	113	27	34
11	四	五穀飯	沙茶肉片	泰式炸腐	什錦長豆	青菜		紫菜蛋湯	818	112	28	33
12	五	螺絲麵	義式肉醬	南瓜可樂餅		青菜	泡芙	黑糖仙草	799	109	27	32
15	一	白飯	鹽酥雞丁	玉米炒蛋	塔茄豆腐	青菜		冬瓜蚬仔湯	830	111	25	32
16	二	五穀飯	香酥雞排	火腿黃瓜	醬燒干片	青菜		味噌豆腐湯	832	117	29	31
17	三	白飯	蔥香肉燥	奶油熱狗		青菜	麻糬	什錦肉羹湯	815	109	27	30
18	四	地瓜飯	蔥爆肉片	什錦珍菇	椒鹽甜條	青菜		白玉肉絲湯	800	118	26	34
19	五	培根蛋炒飯	蝦排			青菜	果凍	檸檬愛玉	795	114	25	33
22	一	白飯	起司豬排	紅絲炒蛋	芝麻干絲	青菜		榨菜肉絲湯	831	119	29	31
23	二	五穀飯	香酥雞腿	沙茶乾片	什錦花菜	青菜		海帶芽蛋湯	830	115	28	32
24	三	小烏龍	北方炸醬	士林香腸		青菜	水果	酸辣湯	812	108	25	33
25	四	地瓜飯	蜜汁雞丁	培根黃瓜	螞蟻上樹	青菜		玉米濃湯	815	109	28	35
26	五	白飯	黑椒肉片	可樂餅		青菜	蛋糕	紅豆湯	801	114	23	31
31	三	白飯	三杯雞丁	什錦甜條	醬燒豆腐	青菜		白玉蚬仔湯	818	109	25	33