

# 107 年達卡努瓦部落文化健康站- (5) 月份午餐菜單表

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	
5/2	三	飯	魚	高麗菜	韭菜炒豆干	青江菜	一. 視長輩們身體狀況煮湯. 據醫生說明有 高血壓者不宜喝湯. 多喝水。 ※ (少油. 少鹽. 少糖)	
5/3	四	飯	魚	包心菜炒蝦米	青椒小魚乾	芥菜		
5/4	五	飯	雞肉	芹菜炒黑輪	黃豆芽菜	紅蘿蔔炒蛋		
5/7	一	飯	魚	炒佛手瓜	茄子炒肉末	蔬菜咖哩		
5/8	二	飯	豬肉	滷豆輪	大白菜	洋蔥炒蛋		
5/9	三	飯	魚	炒地瓜葉	油菜	菜脯蛋		
5/10	四	飯	香腸	花椰菜	芥菜	芹菜炒豆干		
5/11	五	飯	薯餅	菠菜	包心菜	茄子炒肉末		排骨湯
5/14	一	飯	魚	龍鬚菜	豆芽菜	大陸妹		
5/15	二	飯	魚	洋蔥炒蛋	炒地瓜葉	蔬菜咖哩		蛋花湯
5/16	三	飯	豬肉	魯海帶豆干	炒 A 菜	芹菜炒黑輪		
5/17	四	飯	魚	大陸妹	高麗菜	蕃茄炒蛋		
5/18	五	飯	雞肉	菠菜	芥菜	紅蘿蔔炒蛋	餛飩湯	
5/21	一	飯	魚	油菜	韭菜豆干	炒佛手瓜		
5/22	二	飯	薯餅	龍鬚菜	醬汁豆腐	芥菜	魚丸湯	
5/23	三	飯	魚	白菜	炒絲瓜	炒 A 菜		
5/24	四	飯	豬肉	包心菜	滷豆輪	地瓜葉		
5/25	五	飯	魚	高麗菜	茄子炒肉末	豆芽菜	樹豆排骨湯	
5/28	一	飯	香腸	綠花椰菜	芹菜炒肉絲	白菜		
5/29	二	飯	薯餅	青江菜	包心菜	滷花生豆干	青菜豆腐湯	
5/30	三	飯	魚	白花菜	韭菜炒黑輪	菠菜		
5/31	四	飯	豬肉	地瓜葉	魯海帶豆干	紅蘿蔔炒蛋		

1. 表格不足請自行延伸。菜單名稱請自行構思(以上菜名均為範例，以各站每日供餐菜色為主)，務求簡單易懂、一目了然。除了菜名外，另需填寫食材名稱。