

# 108 年度 5 月份高雄市原住民事務委員會 鳳山 vuvu 樂活文健站-午餐菜單表

日期	週	主食	主菜一	副菜一	副菜二	副菜三	湯品
2		薑黃飯 白米+薑黃粉	鯛魚燒豆腐 鯛魚+豆腐	蒜香地瓜葉 地瓜葉+蒜粒(炒)	肉絲炒豆干 肉絲+豆干		菜頭湯 白蘿蔔+薑絲
3		雜糧飯 白米+十六穀米	三杯豆腐 板豆腐+蔥段+薑+紅椒	魚香茄子 茄子+肉末+九層塔	蒜香青江菜 青江菜+蒜粒		家常蔬菜湯 大頭菜+紅蘿蔔+玉米筍
6		薑黃飯 白米+薑黃粉	紅燒五花肉 五花肉+紅蘿蔔+蔥	清炒高麗菜 高麗菜	洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋		味噌湯 豆腐+味噌
7		炒麵 白米+十六穀米	尖椒豬肉末 尖椒+豬肉+蒜+蔥	番茄炒蛋 番茄+雞蛋	韭菜炒豬血 豬血+韭菜	水果	排骨湯
8		蔬食炒麵 快煮麵+洋蔥+宏蘿蔔+蔥	乾扁豆角 四季豆+絞肉	三色干絲 洋蔥+豆干絲+紅蘿蔔	清炒花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔		菠菜豬肝湯 菠菜+豬肝
9		雜糧飯 白米+五穀米	紅燒排骨 排骨+紅蘿蔔+馬鈴薯	什錦滷白菜 白菜+蝦米+香菇	蒜香青江菜 青江菜+蒜粒		冬瓜湯 冬瓜
10		白米飯 白米	三杯雞 雞腿+薑片+九層塔	番茄炒蛋 番茄+雞蛋+蔥	枸杞絲瓜 枸杞+絲瓜+薑絲		青菜豆腐湯 小白菜+豆腐
13		薑黃飯 白米+薑黃粉	黃瓜炒雞肉 小黃瓜+雞肉	雪裡紅炒豆干 雪裡紅+豆干	清炒杏包菇 杏包菇+蒜粒		黃瓜湯 黃瓜+薑絲
14		雜糧飯 白米+十六穀米	紅燒豬排 豬排+蒜頭+醬油	莧菜燴吻仔魚 莧菜+吻仔魚+蒜末	南瓜豆腐 南瓜+板豆腐+蔥	水果	玉米蘿蔔湯 紅蘿蔔+玉米
15		白米飯	滷豬肉豆干 豬肉+豆干	小魚乾苦瓜 小魚乾+苦瓜+豆鼓+蒜末	清炒豆芽菜 豆芽菜		薑絲豬肝湯 薑絲+豬肝
16		雜糧飯 白米+五穀米	醋溜魚片 鯛魚片+洋蔥+青椒	木耳炒蝦仁 黑木耳+蝦仁	蒜香空心菜 空心菜+蒜末		海帶魚干湯 海帶+小魚干
17		白米飯 白米	蒜泥白肉 三層肉+蒜泥+醬油	清炒油菜 油菜+蒜粒	雨來菇炒蛋 雨來菇+蛋+蔥		番茄馬鈴薯湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥
20		雜糧飯 白米+十六穀米	香菜筍絲牛肉 牛肉絲+筍絲+香菜	三色蒸蛋 雞蛋+皮蛋+鹹蛋	花椰炒鮮茄 花椰菜+番茄		菜頭湯 白蘿蔔+薑絲
21		炒飯 白飯+雞蛋+高麗菜+蔥	椒鹽魚片 鯛魚片+蔥花+蒜頭	枸杞冬瓜 枸杞+冬瓜+薑絲	吻仔魚煎蛋 吻仔魚+蛋	水果	蛤蠣湯 蛤蠣
22		薑黃飯 白米+薑黃粉	瓜仔肉燥 絞肉+花瓜+蒜粒	小黃瓜炒黑輪 小黃瓜+黑輪	小魚干龍葵 小魚干+龍葵(炒)		番茄蔬菜湯 番茄+時蔬
23		雜糧飯 白米+五穀米	五彩雞丁 雞肉+五色蔬菜	綠豆芽炒芹菜 綠豆芽+芹菜+肉末	蒜香 A 菜 A 菜+蒜末		黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨
24		白米飯 白米	香滷雞翅 雞翅+醬油+薑	清炒菠菜 菠菜+蒜末	酸菜麵腸 酸菜+麵腸		玉米蛋花湯 玉米+蛋
27		薑黃飯 白米+薑黃粉	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+洋蔥+豬肉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋	清炒莧菜 莧菜+蒜末		香菇雞湯 香菇+雞肉
28		鹹稀飯 白米+十六穀米	鯛魚燒豆腐 鯛魚+豆腐	蒜香地瓜葉 地瓜葉+蒜粒(炒)	肉絲炒豆干 肉絲+豆干	水果	什錦菇湯 金針菇+香菇+杏包菇
29		白米飯	滷豬肉豆干 豬肉+豆干	小魚乾苦瓜 小魚乾+苦瓜+豆鼓+蒜末	清炒豆芽菜 豆芽菜		絲瓜冬粉湯 絲瓜+冬粉
30		雜糧飯 白米+五穀米	三杯雞 雞腿+薑片+九層塔	玉米炒蛋 玉米+雞蛋+蔥	枸杞絲瓜 枸杞+絲瓜+薑絲		紫菜豆腐湯 紫菜+豆腐
31		白米飯	南瓜滷肉	蒜香地瓜葉	番茄炒蛋		海帶黃豆芽湯

鳳山 vuvu 樂活文健站-循環菜單

