



因全球禽流感造成雞肉供應量短缺，雞腿排和雞腿會暫時調整為翅小腿或雞丁
承辦廠商：宏遠食品股份有限公司 HACCP第168號優良廠商
地址：新北市五股區五權路54號
服務電話：(02)8772-8951
營養師：朱家正(營養字第010475號)

1-2年級 112年06月份 教室(盒餐)午餐菜單

		主食	主菜	副菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量	
6/1	四	紅藜小米有機飯	蜜汁豬柳	海帶干絲	什錦燴白菜	可樂餅x1	有機青菜	薑絲蚵仔湯	4.4	2.1	1.6	1.0	1.5	633	
6/2	五	香菇肉絲油飯+豆瓣燒雞+鵝蛋大瓜+三杯杏鮑菇					有機青菜	西紅柿鮮蔬肉片湯	4.6	2.0	1.5	1.0	1.5	637	
6/5	一	芝麻有機飯	薑汁燒肉	蒜蓉白花	關東煮	焗烤洋芋	有機青菜	海芽豆腐味噌湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
6/6	二	地瓜有機飯	五香燒雞	螞蟻上樹	芹香干片	鹹蛋芋頭丸x2	有機青菜	白玉排骨湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
6/7	三	奶油雞茸螺旋麵+★黃金柳葉魚x2+蒜味豚肉燴扁蒲+綜合菇燴玉筍					有機青菜	綠豆芋圓甜湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
6/8	四	紫米薏仁有機飯	紅燒肉	塔香炒蛋	夯烤地瓜x1	針菇扁蒲	有機青菜	山藥雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
6/9	五	◎火腿炒飯+香滷翅小腿x2+醬燒豆腸+沙茶海草					有機青菜	榨菜肉絲湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
6/12	一	芝麻有機飯	★◎椒鹽花枝排	紅燒油腐	肉片白菜滷	枸杞龍鬚菜	有機青菜	酸辣湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
6/13	二	五穀有機飯	匈牙利燒肉片	芹炒干絲	毛豆蒸蛋	香菇炒青花	有機青菜	玉米濃湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
6/14	三	◎什錦魚板炒烏龍+青蔥雞丁+奶酥餐包x1+海帶拌黃芽					有機青菜	馬鈴薯排骨湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
6/15	四	小米芝麻有機飯	醬燒豬柳	鮮菇炒蛋	蔥香肉茸豆腐	玉筍四季豆	有機青菜	冬瓜雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
6/16	五	古早味滷肉飯+蠔油翅腿x2+蒜蓉高麗菜+紅豆芝麻球x2					有機青菜	金針肉絲湯	4.6	2.1	1.5	1.0	2.5	690	
6/17	六	糙米有機飯	咖哩豬	海帶三絲	◎麥克雞塊x2	塔香茄子	有機青菜	番茄蛋花湯	4.7	2.2	1.5	1.0	2.4	700	
6/19	一	芝麻有機飯	彩椒肉片	◎照燒雞肉丸x2	油片炒青花	佃煮南瓜	有機青菜	小魚味噌豆腐湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
6/20	二	地瓜有機飯	香烤鯛魚	肉片燴鮮筍	金粒蒸蛋	醬燒百頁	有機青菜	瓜仔雞湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
6/21	三	端午肉粽+香滷雞丁+田園鮮蔬寬粉+開陽黃瓜					有機青菜	酸白菜肉片湯	4.6	2.3	1.6	1.0	1.8	676	
6/22	四	*端午節快樂*													
6/23	五														
6/26	一	芝麻有機飯	◎香酥虱目魚排	菜脯蛋	蒜香肉片炒甘藍	四季炒雞柳	有機青菜	紫菜肉絲湯	4.7	2.0	1.6	1.0	1.8	660	
6/27	二	五穀有機飯	八角滷翅腿x2	香菇蒲瓜	咖哩馬鈴薯	奶皇包	有機青菜	大滷湯	4.5	2.1	1.6	1.0	2.0	663	
6/28	三	紅藜薏仁有機飯	蒜泥白肉	雞茸干丁	古早味蒸蛋	紅燒芋頭	有機青菜	黃芽雞湯	4.6	2.3	1.5	1.0	1.8	673	
6/29	四	番茄肉醬筆管麵+義大利香料燒雞+奶油花椰+洋蔥圈x2					有機青菜	紅豆薏仁甜湯	4.9	2.1	1.6	1.0	2.0	691	
6/30	五	*結業式*													
豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造					▲豬肉、牛肉原產地：台灣▲										
每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味							★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品								