

營養師：周于婷(營養字第012640號)



3-6年級 114年6月 教室(桶餐)午餐菜單

日期	星期	主食		主菜		副菜1		副菜2		青菜	湯		全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油類	熱量							
6/2	一	味噌雞肉炊飯+梅干燒肉+麻婆豆腐																							
		白米+雞肉20+豆芽菜15+紅蘿蔔5+味噌				豬肉70+白蘿蔔20+梅干菜5-燒				豆腐50+豬絞肉5-炒				青菜		田園蔬菜湯				5.5	2.3	2.0	1.0	2.6	739
		高麗菜+玉米+番茄																							
6/3	二	有機香鬆飯		砂鍋魚丁		鮮筍炒腐皮		毛豆玉米肉末		青菜	綠豆薏仁湯								5.5	2.3	2.0	1.0	2.6	739	
		有機白米+添香鬆		機魚丁70+大白菜20+冷凍豆腐10+紅蘿蔔3-炒		鮮筍55+角螺5-炒		毛豆仁15+豬絞肉10+玉米30		綠豆+薏仁															
6/4	三	客家炒牀條+★綜合鹹酥雞+滷蛋海結																							
		牀仔條+韭菜10+肉絲10+豆芽20				雞胸肉70+地瓜20-炸				水煮蛋55+海帶結15-油				青菜		山藥排骨湯				5.5	2.5	2.0	1.0	2.2	732
		山藥+馬鈴薯+排骨																							
6/5	四	糙米飯		咖哩肉片		榨菜肉絲		白菜燴年糕		青菜	青木瓜雞湯								5.3	2.5	2.0	1.0	2.4	727	
		白米+糙米		豬肉片70+馬鈴薯15+紅蘿蔔5+洋蔥5-煮		豬肉絲15+榨菜45-炒		大白菜60+年糕15+木耳5+紅蘿蔔5-炒		雞肉+青木瓜+白蘿蔔															
6/6	五	紫米飯		蜜汁雞腿		紅絲炒蛋		田園寬粉		青菜	味噌豆腐湯								5.5	2.3	2.0	1.0	2.2	721	
		白米+紫米		雞腿150-煮		雞蛋50+紅蘿蔔15-炒		寬粉8+高麗菜20+豬絞肉10-炒		味噌+海帶芽+豆腐															
6/9	一	茄汁肉醬義大利麵+★橙汁豬排+三色洋芋丁																							
		義大利麵+玉米粒10+豬絞肉10+洋蔥10+番茄5				里肌豬排75-炸				馬鈴薯40+毛豆10+紅蘿蔔5-炒				青菜		野菇濃湯				5.3	2.5	2.0	1.0	2.4	727
		杏鮑菇+馬鈴薯+洋蔥+奶粉																							
6/10	二	有機薏仁飯		義式烤雞腿排		小瓜丸片		奶香雙花		青菜	牛蒡肉絲湯								5.5	2.3	2.0	1.0	2.2	721	
		有機白米+薏仁		雞腿排150-烤		小黃瓜45+貢丸20+紅蘿蔔5-炒		青花椰40+白花椰20-煮		牛蒡+豬肉絲															
6/11	三	香菇油飯+糖醋魚丁+鮑菇炒蛋																							
		白米+糙米+豬肉絲10+香菇5				鬼頭刀丁70+洋蔥10+紅蘿蔔5-炒				雞蛋55+杏鮑菇10-炒				青菜		◎肉羹湯				5.5	2.5	2.0	1.0	2.2	732
		肉羹+大白菜絲+紅蘿蔔																							
6/12	四	地瓜飯		蔥爆肉片		肉燥干片		開陽蒲瓜		青菜	番茄蛋花湯								5.5	2.5	2.0	1.0	2.3	736	
		白米+地瓜		豬肉片70+洋蔥10+青蔥2-炒		豆干50+豬絞肉5-炒		蒲瓜70+蝦皮1-煮		雞蛋+番茄															
6/13	五	胚芽飯		洋蔥燉雞		玉米蒸蛋		海帶黃芽		青菜	蘿蔔雞湯								5.3	2.5	2.0	1.0	2.6	736	
		白米+胚芽		雞肉70+洋蔥10-燉		雞蛋55+玉米10-蒸		黃豆芽40+紅蘿蔔5+海帶芽3-炒		雞肉+白蘿蔔															
6/16	一	香蔥雞絲飯+紅燒肉片+三杯海根條																							
		白米+糙米+雞肉絲20+紅蔥頭				豬肉片60+白蘿蔔10-燒				海根50+紅蘿蔔10+九層塔1-炒				青菜		冬瓜玉米湯				5.5	2.5	2.0	1.0	2.2	732
		冬瓜+玉米+大骨																							
6/17	二	有機玉米飯		貴妃燒雞		洋芋燴蛋		雙菇佛手瓜		青菜	榨菜肉絲湯								5.3	2.5	2.0	1.0	2.2	718	
		有機白米+玉米		雞肉70+小黃瓜10+洋蔥5-燒		雞蛋55+馬鈴薯10+毛豆3-炒		佛手瓜70+杏鮑菇5+美白菇5+紅蘿蔔3-炒		豬肉絲+榨菜+粉絲															
6/18	三	奶油培根義大利麵+義式香料燉肉+烤地瓜*1																							
		義大利麵+玉米粒10+洋蔥10+培根5+青花菜5+奶粉				豬腿肉70+馬鈴薯10+番茄5+洋蔥5-燉				冰心地瓜-烤				青菜		洋蔥濃湯				5.3	2.5	2.0	1.0	2.6	736
		洋蔥+馬鈴薯+奶粉																							
6/19	四	紅藜飯		★酥炸魚片		◎糖醋甜條		蒲瓜粉絲煲		青菜	芋頭西米露								5.5	2.3	2.0	1.0	2.2	721	
		白米+紅藜		水鯊魚片80-炸		甜不辣50+洋蔥10-炒		蒲瓜70+冬粉5+紅蘿蔔3+蝦皮1-炒		西谷米+芋頭															
6/20	五	小米飯		五香雞腿		竹筍炒肉絲		醬燒馬鈴薯		青菜	酸白菜肉片湯								5.5	2.5	2.0	1.0	2.2	732	
		白米+小米		雞腿-骨		脆骨片50+豬肉絲10-炒		馬鈴薯40+紅蘿蔔8+洋蔥5-燒		酸白菜+豬肉片															
6/23	一	日式炒麵+味噌燒肉+魚板蒸蛋																							
		油麵+肉絲10+紅蘿蔔5+高麗菜20+魚板5				豬腿肉70+白蘿蔔10+紅蘿蔔5+味噌-燒				雞蛋55+魚板10-蒸				青菜		針菇白菜湯				5.5	2.5	2.0	1.0	2.3	736
		白菜+金針菇+大骨																							
6/24	二	有機芝麻飯		照燒翅腿*3		番茄炒干丁		銀芽肉絲		青菜	冬瓜排骨湯								5.3	2.5	2.0	1.0	2.4	727	
		白米+芝麻		翅腿-燒		豆干50+番茄10+洋蔥10-炒		綠豆芽40+豬肉絲10+紅蘿蔔3-炒		冬瓜+排骨															
6/25	三	古早味肉燥飯+★金黃柳葉魚*3+翡翠玉米																							
		白米+豬絞肉20+豆干20+香菇3				柳葉魚-炸				小黃瓜35+玉米粒30-炒				青菜		大滷湯				5.3	2.5	2.0	1.0	2.6	736
		豆腐+白蘿蔔絲+木耳+紅蘿蔔																							
6/26	四	燕麥飯		筍干燒肉		菜脯炒蛋		麵輪滷海帶		青菜	香菇雞湯								5.3	2.4	2.0	1.0	2.4	721	
		白米+燕麥		豬腿肉70+筍干10-燒		雞蛋55+菜脯10+蔥花1-炒		麵輪20+海帶結15+白蘿蔔10-油		雞肉+香菇+蘿蔔															
6/27	五	五穀飯		◎鹹水雞		黃瓜肉片		★芝麻球*2		青菜	義式蔬菜湯								5.3	2.5	2.0	1.0	2.4	727	
		白米+五穀米		雞肉70+青花菜10+米血10-炒		大黃瓜50+豬肉片10-炒		芝麻球-炸		馬鈴薯+高麗菜+洋蔥															
本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛乳、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。																									
大部分的魚都有刺，雖然在加工分切的時候會把大部分的刺剷除，但難免還是會有漏網之”刺”，請各位同學吃的時候小心!!																									
統計	主菜種類		次/月		副菜食材		次/月		*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造* *豬肉、牛肉產地:台灣* *每餐均附水果，每日供應青菜會搭配菇類、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																
	魚		4		魚肉加工品		3																		
	雞		8		其他加工品		1																		
	豬		8																						
	主菜食材特性		次/月		其他		次/月																		
	生鮮食材		19		油炸次數		5																		
調理食材		1		甜湯次數		2																			