

人數:11

日期	星期	主 食 類						主 食 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類 / 豆 類	總 熱 量
		主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯 品	水 果 或 飲 品						
6/3	一	小米飯	蘿蔔燒豆包 豆包,白蘿蔔,胡蘿蔔,杏鮑菇	素肉蒸南瓜 素肉粒,三色丁,南瓜	可口時蔬 味噌豆腐湯 豆腐,味噌		3.8	2.3	1.0		2.2		561
6/4	二	糙米飯	左宗棠烤麩 烤麩,馬鈴薯,紅椒	素甜條燴鮮蔬 素甜條,豆薯,木耳,百頁豆腐	應時青菜 蘿蔔玉米湯 玉米,白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	3.6	2.0	0.9		2.2		528
6/5	三	紅藜飯	番茄炒蛋 番茄,洗選蛋,洋蔥	蘿蔔燒黑干 黑豆干,豆腐,白蘿蔔,榨菜	元氣食蔬 紅豆紫米湯 紫米,紅豆,二砂		3.9	2.0	1.1		2.5		562
6/6	四	燕麥飯	馬鈴薯麵輪 馬鈴薯,麵輪,胡蘿蔔,四分干	角螺炒三絲 角螺,黃豆芽,芹菜,生木耳,胡蘿蔔	活力時蔬 青木瓜素丸湯# 青木瓜,蒟蒻素丸		3.3	1.9	1.2	1	2.4		574
6/7	五	特餐	瓠瓜菇菇鹹粥 白米,糙米,鴻喜菇,胡蘿蔔,香菇,瓠瓜	全素排*1 全素排*1	風味時蔬 刈包*1 刈包*1		4.0	1.8	0.9		2.4		546
6/11	二	糙米飯	玉米燒油腐 小三角油腐,玉米條,胡蘿蔔,鮑菇頭	什錦冬粉 角螺,冬粉,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳	應時青菜 番茄豆腐湯 番茄,豆腐	鮮奶 (陽光4-6)	3.6	1.8	1.2		2.2	1	609
6/12	三	薏仁飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,杏鮑菇	香滷豆干 四分干,海帶結,白蘿蔔	元氣食蔬 冬瓜山粉圓 冬瓜,塊山粉圓	豆漿	3.0	2.0	1.1		2.6	1	602
6/13	四	燕麥飯	打拋干丁 番茄,豆乾丁,九層塔,檸檬汁	黃瓜燴油片絲 大黃瓜,油片絲,胡蘿蔔,鮑菇頭	活力時蔬 當歸鮮菇湯 生香菇,涼薯,當歸	鮮奶 (陽光1-3)	3.5	2.0	1.3		2.2		526
6/14	五	特餐	炸醬麵 油麵,豆乾丁,三色丁,馬鈴薯,杏鮑菇,青花菜	滷豆包*1 豆包*1	元氣食蔬 酸辣湯 豆腐,脆筍絲,胡蘿蔔,生木耳,金針菇		2.8	2.2	1.0		2.2		488
6/17	一	小米飯	梅干燒干片 筍乾,紅蘿蔔,梅干菜,豆干片	鮮蔬炒素甜條 高麗菜,素甜條,胡蘿蔔,乾木耳	活力時蔬 羅宋湯 杏鮑菇,馬鈴薯,番茄		3.1	2.1	1.6		2.3		517
6/18	二	糙米飯	日式筑前煮# 小四角油腐,玉米,白蘿蔔,素羊肉	鮮瓜燴豆包# 鮮瓜,胡蘿蔔,黑木耳,豆包,冬粉	應時青菜 豆薯角螺湯 豆薯,角螺	水果	3.7	2.0	1.2		2.2		539
6/19	三	紫米飯	鮮菇炒蛋 洗選蛋,素素火腿,杏鮑菇,鴻喜菇	家常豆腐 豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜,乾木耳	元氣食蔬 綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	2.1	0.8		2.5		557
6/20	四	燕麥飯	紅燒麵腸 麵腸,四分干,紅蘿蔔,白蘿蔔	豆干什錦 豆干片,肉絲,芹菜,高麗菜,紅蘿蔔	可口時蔬 冬瓜養生湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.0	2.0	1.6	1	2.3		563
6/21	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,油片絲,金針菇,高麗菜,乾木耳	素雞塊*3 素雞塊*3	風味時蔬 黑糖捲*1 黑糖捲*1		2.9	1.9	0.9		2.5		480
6/24	一	小米飯	麻油燒豆腸# 杏鮑菇,豆腐,胡蘿蔔,生香菇,甜椒,老薑	洋芋炒素肉 素羊肉,馬鈴薯,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬 玉米角螺湯 玉米條,白蘿蔔,角螺	鮮奶 (陽光4-6)	3.7	2.0	1.3		2.5		551
6/25	二	糙米飯	◎京都黑干 黑干,胡蘿蔔,杏鮑菇,豆薯,白芝麻	田園蔬菜 玉米粒,豆乾丁,毛豆仁,胡蘿蔔	可口時蔬 三絲湯 金針菇,生木耳,高麗菜		3.4	2.1	1.2		2.2	1	618
6/26	三	薏仁飯	香菇蒸蛋 雞蛋,香菇	鮮蔬油腐 小四角油腐,木耳,胡蘿蔔	應時青菜 綜合甜湯 花豆,綠豆,粉圓,燕麥,二砂		3.7	2.0	0.7		2.2		531
6/27	四	燕麥飯	飄香素肉燥 生香菇,胡蘿蔔,碎干丁,素肉燥	什錦玉筍鮮蔬 瓠瓜,玉米筍,鴻喜菇,甜椒	活力時蔬 味噌鮮蔬湯 味噌,豆腐,白蘿蔔	鮮奶 (陽光1-3)	3.0	2.0	1.7		2.2		500
6/28	五	特餐	漢堡包 漢堡包	素牛蒡排*1 素牛蒡排*1	雙色青花 蘑菇蘑菇螺旋濃湯# 洋菇罐頭,螺旋麵,素素火腿,胡蘿蔔		2.3	2.2	1.2		3.0		486
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。												
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。												
	3.副菜三の時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。												
	4.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。												
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。												
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」,您可安心食用。												
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。												
本月用餐天數19日 菜單提供：藝慶企業有限公司													