

人數:763

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆漿	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份		
6/2	一	薏仁飯	沙茶肉片 肉片,洋蔥,乾木耳,豆干片,沙茶醬	培根蒸南瓜 培根,茶豆,南瓜,玉米粒	風味時蔬	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜,柴魚片	鮮奶(4-6)	3.8	2.0	1.3		2.3		547
6/3	二	麥片飯	鮮蔬燒魚丁# 玉米粒,洋蔥,魚丁,胡蘿蔔	甜條炒鮮瓜 甜條,鮮瓜,鮑菇頭,乾木耳	可口時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,洋蔥,青蔥		3.3	2.0	1.3		3.0	1	648
6/4	三	糙米飯	金菇鮮蔬炒蛋 雞蛋,豆薯,胡蘿蔔,金針菇	海結滷油腐 小三角油腐,海帶結	元氣食蔬	綠豆湯 綠豆	履歷豆漿	4.0	2.0	0.8		2.8		580
6/5	四	燕麥飯	洋芋燒雞 清胸丁,馬鈴薯,洋蔥,香菇	開陽炒高麗 蝦米,胡蘿蔔,高麗菜,角螺	可口時蔬	青木瓜枸杞湯 青木瓜,肉絲,枸杞	鮮奶(1-3)	3.4	1.8	1.7		2.5		527
6/6	五	特餐	麵線糊 麵線,紅蘿蔔,魚羹,金針菇,高麗菜,乾木耳,油	允指雞翅 雞翅*1	元氣食蔬	黑糖捲 黑糖捲		3.3	2.2	0.8		3.0		554
6/9	一	薏仁飯	咖哩肉醬# 絞肉,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,碎干丁,咖哩粉	蝦米燒白玉絲 蝦米,白蘿蔔,胡蘿蔔,肉絲,乾木耳	活力時蔬	冬瓜油腐湯 冬瓜,小四角油腐		3.3	2.0	1.6		2.5		535
6/10	二	麥片飯	蔥燒肉片 肉片,洋蔥,胡蘿蔔,豆干片	田園總匯 絞肉,玉米粒,豆薯,鮑菇頭	活力時蔬	黃瓜鮮湯 大黃瓜,乾木耳,角螺	水果	3.8	2.1	1.3		2.5		562
6/11	三	糙米飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄,番茄醬	肉骨茶香豆干 大黑干1切9,胡蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂		4.1	2.0	1.3		2.8		595
6/12	四	燕麥飯	紅棗燒雞# 雞胸丁,骨髓丁,小四角油腐,豆薯,紅棗,枸杞	魚羹燴瓠瓜 魚羹,瓠瓜,乾木耳,胡蘿蔔	活力時蔬	鮮蔬蛋花湯 高麗菜,雞蛋,青蔥		3.1	2.0	1.6	1	2.5		583
6/13	五	特餐	番茄肉醬麵 油麵,絞肉,洋蔥,番茄,馬鈴薯,羅勒香料,碎乾	滷雞腿排 雞腿排*1	元氣食蔬	玉米濃湯 南瓜,三色丁,玉米粒		2.9	2.1	1.6		2.5		516
6/16	一	薏仁飯	回鍋干片 肉片,高麗菜,豆干片,甜麵醬	味噌燒鮮蔬# 南瓜,胡蘿蔔,鮑菇頭,白花菜,味噌	應時青菜	海芽什錦湯 金針菇,海帶芽,凍豆腐	鮮奶(4-6)	3.0	2.0	1.4		2.5		511
6/17	二	麥片飯	蒜泥白肉 肉片,綠豆芽,乾木耳,蒜末	紅燒麵輪 麵輪,四分干,白蘿蔔,胡蘿蔔	應時青菜	鮮菇玉米湯 玉米粒,香菇	水果	3.0	1.9	1.6		2.5	1	603
6/18	三	糙米飯	紅娘炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔,青蔥	三杯素雞 素雞片,杏鮑菇,小黃瓜,九層塔,薑片	元氣食蔬	綠豆燕麥湯 綠豆,燕麥		3.8	2.0	1.2		2.8		571
6/19	四	燕麥飯	樹子燒雞 雞胸丁,骨髓丁,小四角油腐,樹子罐頭,冬瓜	什錦冬粉 肉絲,冬粉,胡蘿蔔,高麗菜,乾木耳	可口時蔬	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,芹菜	鮮奶(1-3)	3.1	2.0	1.3	1	2.5		572
6/20	五	特餐	瓠瓜鹹粥# 白米,糙米,絞肉,胡蘿蔔,香菇,瓠瓜,蝦米,碎乾	香酥魚柳 虱目魚柳*2	元氣食蔬	銀絲卷 銀絲卷*1		4.0	2.0	1.0		2.5		565
6/23	一	薏仁飯	麻婆絞肉豆腐 絞肉,豆腐,洋蔥,香菇	鮮瓜燴珍珠丸# 鮮瓜,胡蘿蔔,乾木耳,冬粉,魚丸	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,芹菜		3.2	2.0	1.8		2.5		528
6/24	二	麥片飯	咖哩肉片 肉片,胡蘿蔔,洋蔥,馬鈴薯,咖哩粉	火腿炒玉米 火腿丁,茶豆,玉米粒,豆乾丁	風味時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,秀珍菇,薑絲		3.9	2.0	1.1		2.5		563
6/25	三	糙米飯	義式洋蔥炒蛋 洗選蛋,洋蔥,胡蘿蔔,羅勒香料,青椒	麻油黑干 大黑干1切9,白蘿蔔,胡蘿蔔,老薑	元氣食蔬	檸檬山粉圓湯 山粉圓,粉圓,檸檬原汁		3.4	1.9	1.2		2.8		531
6/26	四	燕麥飯	蘿蔔燒雞丁 清胸丁,白蘿蔔,香菇,青蔥	洋芋三絲 生木耳,肉絲,甜椒,馬鈴薯	可口時蔬	鮮蔬什錦湯 凍豆腐,高麗菜,枸杞		3.1	2.0	5.5		2.5		616
6/27	五	特餐	炸醬麵 白油麵,絞肉,洋蔥,三色丁,馬鈴薯,甜麵醬	無骨雞排 無骨雞排*1	元氣食蔬	海芽豆腐湯 豆腐,乾海芽,洋蔥		2.7	2.3	1.0		2.5		505
6/30	一	特餐	刈包 刈包*1	香雞堡 香雞堡*1	風味時蔬	玉米螺旋麵濃湯 火腿丁,雞蛋,馬鈴薯,洋蔥,玉米粒,螺旋麵		3.1	1.7	0.7		3.0		496
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.副菜三的時蔬：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秘書裁定做更動。													
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21日 菜單提供：蔓慶企業有限公司														