

113年06月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
6/3	一	小米飯	麵輪燒肉	毛豆金瓜	三杯杏鮑菇	產銷履歷油菜	肉羹湯		
		白米+小米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪	南瓜+馬鈴薯+毛豆	四分干+杏鮑菇		大白菜+木耳+肉羹		
6/4	二	白飯	香滷雞翅*1	絲瓜粉絲煲	肉醬豆腐	有機黑葉白菜	綠豆湯	水果(中正)	
		白米	雞翅	絲瓜+粉絲+木耳	板豆腐+絞肉+蔥		綠豆		
6/5	三	肉粽/油飯	菜豆肉絲	雙茄炒蛋		產銷履歷青江菜	蘿蔔魚丸湯	保久乳(中正)	
		肉粽/油飯	肉絲+菜豆	雞蛋+番茄+茄子			白蘿蔔+魚丸		
6/6	四	燕麥飯	★酥炸魚丁	脆炒高麗	豆豉干片	產銷履歷蚵白菜	筍香大骨湯	水果(中正)	
		白米+燕麥	魚丁	高麗菜+木耳	豆干+豆豉		竹筍+龍骨丁		
6/7	五	胚芽飯	奶香起司雞	蒜香扁蒲	茄汁甜條	產銷履歷薈菜	羅宋湯		
		白米+胚芽米	清雞丁+馬鈴薯+起司	蒲瓜+紅蘿蔔+蒜	甜不辣+彩椒		蕃茄+馬鈴薯+洋葱		
6/10	一	端午節放假一日							
6/11	二	白飯	筍干燒肉	小瓜黑輪	白菜滷	有機青油菜	海芽大骨湯	水果(中正)	
		白米	肉角+豬腳丁+筍干	小黃瓜+黑輪	大白菜+鮮菇		海帶芽+龍骨丁		
6/12	三	什錦炒飯	蒲燒鯛*1	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷薈菜	味噌豆腐湯	保久乳(中正)	
		白米+玉米+鮮菇+肉絲	蒲燒鯛	雞蛋+紅蘿蔔			板豆腐+味噌		
6/13	四	紅藜飯	咖哩肉片	鮮蔬花椰	紹子豆腐	產銷履歷蚵白菜	玉米蔬菜湯	水果(中正)	
		白米+紅藜麥	肉片+洋葱	青花菜+紅蘿蔔	板豆腐+三色豆+絞肉+蔥		大白菜+玉米		
6/14	五	薏仁飯	馬鈴薯燒雞	腐皮高麗	枸杞絲瓜	產銷履歷青江菜	冬瓜奇亞籽		
		白米+薏仁	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	高麗菜+腐皮	絲瓜+枸杞		奇亞籽+冬瓜磚		
6/17	一	麥片飯	紅燒肉	醬燒冬瓜	泰式寬粉	產銷履歷薈菜	大滷湯		
		白米+麥片	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬瓜+絞肉+薑絲	寬冬粉+綠豆芽+九層塔		板豆腐+木耳+大白菜		
6/18	二	小米飯	糖醋魚丁	玉米肉蓉	蒜香豆干	有機荷葉白菜	紅豆紫米湯	水果(中正)	
		白米+小米	魚丁+彩椒+洋葱	玉米粒+絞肉+毛豆仁	豆干+杏鮑菇+蒜		紅豆+紫米		
6/19	三	茄汁義大利麵	滷大排*1	洋葱炒蛋		產銷履歷油菜	玉米濃湯	保久乳(中正)	
		烏龍麵+絞肉+三色豆	大排	雞蛋+洋葱			玉米粒+馬鈴薯+洋葱		
6/20	四	白飯	鐵板肉柳	蝦香扁蒲	關東煮	產銷履歷蚵白菜	冬瓜蓮子湯	水果(中正)	
		白米	肉柳+洋葱+蔥	扁蒲+紅蘿蔔+蝦米	油豆腐+白蘿蔔+玉米		冬瓜+蓮子		
6/21	五	糙米飯	三杯雞	韭菜銀芽	金菇白菜	產銷履歷青江菜	海芽味噌湯	豆奶 (興聯金成策)	
		白米+糙米	雞丁+杏鮑菇+九層塔	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔	大白菜+金針菇		海帶芽+味噌		
6/24	一	白飯	洋芋燉肉	彩蔬三寶	白菜滷	產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯		
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+毛豆仁+絞肉	大白菜+木耳		冬瓜+枸杞+龍骨		
6/25	二	胚芽飯	照燒雞腿*1	肉絲雙芽	鮑菇四分干	有機薈菜	綠豆小米湯	水果(中正)	
		白米+胚芽米	雞腿	綠豆芽+韭菜+肉絲+紅蘿蔔	四分干+杏鮑菇		綠豆+小米		
6/26	三	虎咬豬刈包	梅干肉片	炒豆干		產銷履歷蚵白菜	麵線羹	保久乳(中正)	
		刈包	肉片+梅干菜	豆干+紅蘿蔔			紅麵線+肉絲+木耳		
6/27	四	蕎麥飯	★鹹酥雞	番茄炒蛋	螞蟻上樹	產銷履歷薈菜	芹香蘿蔔湯	水果(中正)	
		白米+蕎麥	清雞丁+地瓜薯條	雞蛋+番茄+豆腐	冬粉+高麗菜+絞肉		白蘿蔔+芹菜		
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							1-3年級		
							4-6年級		
備註1：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。									
備註2：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適合對其過敏體質者食用。									
備註3：本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。									
備註4：本校未使用輻射汙染食品。									
備註5：每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。 http://lunch.twfoodtrace.org.tw									
主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	
						魚肉類	其他		
0	5	9	9	21	2	2	4	3	
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									