

# 新屋國小(1、2年級) 113年6月份菜單

**鮮口味** 美味午餐

總供餐天數: 19天

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	其他	全穀雜糧	油脂	蔬菜	豆魚蛋肉	熱量	三章1Q
6/3	週一	麥片飯	打拋雞 雞肉、蕃茄/煮	鮮蔬炒蛋 雞蛋、鮮蔬/炒	結菜炒肉片 結頭菜、豬肉/炒	產履蔬菜 味噌、海芽	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.4	733	✓
6/4	週二	香甜白飯	燒烤肉片 豬肉、洋蔥/燒	珠圓玉潤 小瓜、玉米、絞肉/煮	醬煮海帶根 海帶根、芝麻/煮	有機蔬菜 白蘿蔔、肉骨茶包		5.6	2.4	2.2	2.4	735	✓
6/5	週三	香甜白飯	義式香草雞 雞肉、馬鈴薯/燒	紅燒北菇扒豆腐 豆腐、香菇、紅蘿蔔/燒	枸杞花椰 花椰、枸杞/炒	季節蔬菜 佛手瓜、豬肉		5.7	2.5	2.3	2.3	742	✓
6/6	週四	健康紫米飯	香酥虱目魚排*1 虱目魚/炸	塔香茄子 茄子、九層塔/燒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	有機蔬菜 洋蔥、洋芋、紅蘿蔔		5.5	2.4	2.4	2.4	733	✓
6/7	週五	香甜白飯	紅燒豬扒*1 豬排/燒	什錦干片 黃豆芽、豆干片、豬肉/炒	黃瓜煮肉羹 大黃瓜、肉羹/煮	有機蔬菜 西谷米、黑糖		5.5	2.3	2.5	2.4	731	✓
6/10	週一	~ 端午節放假一天 ~											
6/11	週二	香甜白飯	醬滷雞翅 雞翅/滷	干丁肉燥 豆干丁、豬肉/煮	鐵板豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜 豆薯、雞蛋		5.5	2.3	2.5	2.4	731	✓
6/12	週三	香甜白飯	鐵板肉柳 豬肉、彩椒/炒	泰式粉絲煲 冬粉、高麗、木耳/煮	打拋四季豆 四季豆、豬肉/炒	產履蔬菜 豆腐、木耳、金針菇		5.7	2.6	2.5	2.3	751	✓
6/13	週四 蔬食日	胚芽米飯	四寶醉醬 豆干丁、紅蘿蔔、毛豆仁/煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米/炒	冬瓜肉末煮 冬瓜、豬肉、魚丸/煮	有機蔬菜 結頭菜、雞肉		5.6	2.3	2.3	2.4	733	✓
6/14	週五	泰式菠蘿炒飯	泰式酸甜魚片*1 烏魚片/煮	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、絞肉、木耳/煮	開陽高麗 高麗、蝦米/炒	有機蔬菜 大黃瓜、豬肉		5.6	2.3	2.5	2.4	738	✓
6/17	週一	芝麻飯	筍香肉絲 豬肉、脆筍/炒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥/炒	和風關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、米血/煮	產履蔬菜 味噌、豆腐、小魚干		5.7	2.2	2.4	2.4	738	✓
6/18	週二	香甜白飯	和風親子丼 雞肉、洋蔥/煮	蒜味油腐 油豆腐、豬肉、蒜/燒	扁蒲肉絲 扁蒲、豬肉/炒	有機蔬菜 青木瓜、枸杞		5.6	2.4	2.3	2.3	730	✓
6/19	週三	香甜白飯	麻醬燒肉片 豬肉、豆芽菜/燒	酸心滷味 黑干、豆薯、海結/煮	炒三絲 芹菜、紅蘿蔔、豬肉/炒	季節蔬菜 金針菇、海帶芽		5.7	2.6	2.3	2.3	746	✓
6/20	週四	黃金小米飯	樹子蒸魚*1 白旗片/蒸	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、豬肉/燒	蛋酥白菜 白菜、雞蛋、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜 冬瓜、薑		5.6	2.3	2.3	2.3	726	✓
6/21	週五	香甜白飯	西西里烤翅*1 雞翅/烤	翠玉肉片 佛手瓜、豬肉/煮	珍珠肉末 玉米、紅蘿蔔、豬肉/煮	有機蔬菜 冬瓜、山粉圓		5.5	2.5	2.5	2.4	740	✓
6/24	週一	高纖糙米飯	糖醋雞丁 雞肉、小黃瓜/煮	鹹香花生豆 花生、豆干丁、毛豆仁/炒	腐乳高麗 高麗、紅蘿蔔、豆腐乳/煮	產履蔬菜 紅蘿蔔、海帶結		5.6	2.4	2.5	2.4	743	✓
6/25	週二	客家炒米粉	主廚炸豬排*1 豬排/炸	冰糖豆干 豆干、白芝麻/煮	蒜香四季豆 四季豆、豬肉/炒	有機蔬菜 洋芋、排骨		5.5	2.6	2.4	2.5	750	✓
6/26	週三	香甜白飯	蔥爆肉絲 豬肉、蔥、洋蔥/炒	西紅柿炒蛋 蕃茄、雞蛋、豆腐/煮	爽口銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜 白菜、豬肉		5.6	2.5	2.4	2.5	752	✓
6/27	週四 蔬食日	薏仁飯	蒜蓉脆皮豆腐 豆腐、蒜蓉醬/煮	香菇肉燥 豬肉、香菇/煮	日式和風燒 白蘿蔔、雞肉、紅蘿蔔/燒	有機蔬菜 扁蒲、薑絲		5.7	2.3	2.4	2.4	743	✓
6/28	週五	香甜白飯	南瓜燒肉 豬肉、南瓜/燒	日式茶碗蒸 雞蛋/蒸	鮮菇花椰 花椰、鮮菇/炒	有機蔬菜 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔		5.6	2.5	2.5	2.4	747	✓

營養師: 林昱仁(營養字第003619號)

**本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地: 台灣**

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」