

花蓮縣112學年度國民小學06月葷食菜單

日期	星期	循環	主食	明細	主菜	明細	副菜一	明細	時蔬	明細	湯品	明細	附餐1	附餐2	穀/份	豆/份	蔬/份	油/份	乳/份	果/份	熱量
6/3	一	Q1	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 甜椒 大蒜	玉米火腿蛋	雞蛋 冷凍玉米粒 切片火腿(豬肉) 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌魚皮湯	乾裙帶菜 味噌 薑 虱目魚皮	水果		5.4	2.8	1.0	2.1	0.0	0.0	704.3
6/4	二	Q2	糙米飯	米 糙米	醬瓜燒雞	肉雞 醃漬花胡瓜 大蒜 胡蘿蔔	關東煮	凍豆腐 玉米穗 白蘿蔔 大蒜 柴魚片	時蔬	蔬菜 大蒜	三絲湯	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔絲 時蔬 薑	TAP豆漿		5.4	3.1	1.7	2.6	0.0	0.0	767.2
6/5	三	Q3	拌麵特餐	麵條	時瓜肉丁	豬後腿肉 時瓜 乾香菇 大蒜	拌麵配料	豬後腿肉 甘藍 胡蘿蔔 洋蔥 乾香菇 油蔥酥	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽蛋花湯	乾海帶 雞蛋 薑	水果		5.0	2.6	1.4	2.2	0.0	0.0	677.7
6/6	四	Q4	糙米飯	米 糙米	梅干滷肉	豬後腿肉 麻竹筍干 梅乾菜 大蒜	起司時蔬佐蛋	雞蛋 時蔬 起司片 薑	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆地瓜圓湯	綠豆 地瓜圓 二砂糖	果汁		6.3	2.7	2.3	2.7	0.0	0.0	815.5
6/7	五	Q5	小米飯	米 小米	梅粉魚排	魚排 梅子粉	海結豆干	海帶結 豆干 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑 胡蘿蔔	綜合堅果	有機豆奶	5.0	3.2	1.4	3.0	0.0	0.0	755.5
6/11	二	R2	白米飯	米	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	蛋香季豆	雞蛋 菜豆(英) 培根 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	TAP豆漿		5.0	3.2	1.7	2.6	0.0	0.0	745.3
6/12	三	R3	丼飯特餐	米 糙米	香滷腿排	腿排	丼飯配料	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 冷凍玉米粒 大蒜 海苔絲	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜排骨湯	排骨 時瓜 薑	水果		5.3	3.2	1.6	2.6	0.0	0.0	763.5
6/13	四	R4	糙米飯	米 糙米	蒜泥白肉	豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	海結油腐	海帶結 四角油豆腐 大蒜 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆牛奶湯	綠豆 全脂奶粉 二砂糖	果汁		5.8	2.1	1.5	2.0	0.3	0.0	734.0
6/14	五	R5	燕麥飯	米 燕麥	金黃魚排	水鯊魚	番茄毛豆炒蛋	大番茄 冷凍毛豆仁 雞蛋 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	海芽玉米湯	乾海帶 玉米穗 薑 胡蘿蔔 排骨	葡萄乾	有機豆奶	5.5	3.6	1.1	2.5	0.0	0.0	790.7
6/17	一	S1	白米飯	米	京醬肉絲	豬後腿肉 豆薯 紅蘿蔔 大蒜 甜麵醬	肉絲季豆	菜豆(英) 豬後腿肉 紅蘿蔔 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬排骨湯	時蔬 排骨 薑	水果		5.0	2.3	2.1	2.6	0.0	0.0	693.4
6/18	二	S2	糙米飯	米 糙米	香滷肉排	肉排	豆包時蔬	豆包 時蔬 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉 薑 榨菜	TAP豆漿		6.2	2.6	1.5	2.2	0.0	0.0	766.3
6/19	三	S3	南瓜米粉	米粉	塔香魷魚	阿根廷魷 豬後腿肉 時蔬 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	特餐配料	豬後腿肉 時蔬 南瓜 胡蘿蔔 乾香菇 油蔥酥	時蔬	蔬菜 大蒜	酸菜肉片湯	酸菜 豬後腿肉 薑	水果		2.8	2.6	1.4	2.2	0.0	0.0	518.7
6/20	四	S4	糙米飯	米 糙米	台式蔥油雞	肉雞 洋蔥 青蔥 油蔥酥	三色千丁	三色豆 豆干 絞肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	黑糖山粉圓	黑糖 山粉圓 二砂糖	果汁		5.3	3.3	1.0	2.3	0.0	0.0	742.0
6/21	五	S5	紫米飯	米 紫米飯	燒烤雞翅	燒烤雞翅	蛋香時瓜	雞蛋 時瓜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚湯	時蔬 小魚乾 薑	海苔	有機豆奶	5.2	3.1	1.8	2.6	0.0	0.0	755.1
6/24	一	T1	白米飯	米	鮮菇肉燥	絞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 乾香菇 大蒜	洋蔥培根蛋	洋蔥 雞蛋 培根 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬魚丸湯	時蔬 魚丸 薑	水果		5.0	2.6	1.7	2.3	0.0	0.0	691.2
6/25	二	D6	糙米飯	米 糙米	馬鈴薯燒雞	肉雞 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	豆包時蔬	時蔬 豆包 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜針菇湯	紫菜 金針菇 薑	保久乳		5.4	2.8	1.9	2.6	0.0	0.0	752.7
6/26	三	E1	客家油飯	米 糯米	香滷棒腿	棒腿	油飯配料	豬後腿肉 魷魚乾 時蔬 乾香菇 油蔥酥 蘿蔔乾	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌豆腐湯	豆腐 味噌 柴魚片 乾裙帶菜	水果		5.0	3.5	1.0	2.4	0.0	0.0	743.3
6/27	四	T4	糙米飯	米 糙米	鹹酥雞	鹹酥雞 九層塔	彩色炒蛋	雞蛋 甜椒 甜椒(青皮) 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜珍珠	粉圓 冬瓜糖磚	果汁		6.5	3.6	1.1	2.5	0.0	0.0	865.6
6/28	五	T5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	銀蘿燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 大蒜	肉絲季豆	菜豆(英) 豬後腿肉 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬蛋花湯	時蔬 雞蛋 薑	葡萄乾	有機豆奶	5.0	2.3	2.2	2.4	0.0	0.0	687.8

※「本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類及亞硫酸鹽類，不適合對其過敏體質者食用。」

6月菜單說明：

1. 每周一、二吃有機蔬菜。 2. 每周五供應有機豆奶。 3. 本店使用國產豬肉。