

115年6月份 光仁小學營養午餐菜單 (幼稚園)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	附餐	早點心主食	午點心主食	安親/課後班	全穀根莖	蛋豆魚肉	油脂	蔬菜	水果	熱量
6月1日	一	有機米飯	大阪豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	咖哩杏鮑菇洋芋	有機白莧菜	仙草蜜	水果	客家板條 「豬肉原產地國」：臺灣	起司麵包+鮮奶	金牛角	4.9	2.5	2.2	1.2	1	718.3
6月2日	二	有機米飯	親子丼	日式花枝丸*	有機黑葉白菜	豆皮味噌湯	水果	鮮蔬南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆湯圓	起司捲	4.2	2.7	2.5	1.3	1	700.2
6月3日	三	五穀飯	泡菜豬肉 「豬肉原產地國」：臺灣	炒冬粉	油菜	冬瓜薏仁排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	廣東粥 「豬肉原產地國」：臺灣	葡萄馬芬+鮮奶	貢丸+油豆腐+甜不辣 「豬肉原產地國」：臺灣	4.9	2.5	2.5	1.6	1	741.4
6月4日	四	火腿玉米炒飯 「豬肉原產地國」：臺灣		鹹酥雞丁	空心菜	酸辣湯	水果	鮮蔬雲吞湯 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯	鮮肉包 「豬肉原產地國」：臺灣	5	2	2	1.1	1	676.4
6月5日	五	芝麻飯	糖醋魚	叻仔魚蒸蛋	高麗菜	山藥菇菇湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	羅宋麵包	5	2	3	1.5	1	751
6月8日	一	有機米飯	冬瓜燒肉片 「豬肉原產地國」：臺灣	麻婆豆腐 「豬肉原產地國」：臺灣	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯	水果	酸辣湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	乳酪麵包+鮮奶	馬拉糕	4.9	2.5	2.2	1.2	1	718.3
6月9日	二	有機米飯	左宗棠雞	什錦大黃瓜 「豬肉原產地國」：臺灣	有機白莧菜	蕃茄白菜蛋花湯	水果	蘑菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆薏仁湯	夏威夷麵包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.2	2.4	3.2	1.3	1	709.2
6月10日	三	紫米飯	滷豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	三杯杏鮑菇	油菜	玉米濃湯	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	杯子蛋糕+鮮奶	小叉燒包*2 「豬肉原產地國」：臺灣	4.3	2.4	2	1.8	1	674.2
6月11日	四	牛肉麵 「牛肉原產地國」：臺灣		滷蛋	小白菜		水果	蛋塔	通心麵玉米濃湯 「豬肉原產地國」：臺灣	起酥蛋糕	5	2	2	1.1	1	676.4
6月12日	五	紫米飯	麻油魷魚	清炒雙脆	A菜	冬瓜魚丸湯	水果	銀芽炒板條 「豬肉原產地國」：臺灣	高麗菜包+豆漿	維野納麵包	4.2	3	2.6	1.2	1	724.8
6月15日	一	有機米飯	沙茶雞丁	小魚干片	有機薺菜	海芽蘿蔔湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	芝麻包	4.3	2.3	2.3	1.3	1	668.2
6月16日	二	有機米飯	蔥燒排骨 「豬肉原產地國」：臺灣	佃煮蔬菜	有機黑葉白菜	芥菜粉絲湯	水果	雞絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦冬粉 「豬肉原產地國」：臺灣	燻雞麵包	4.2	2.4	2.6	1.5	1.1	693
6月17日	三	肉粽			蚶白菜	古早味米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	皮蛋瘦肉粥 「豬肉原產地國」：臺灣	花生豆花	水煎包	5	2.5	2.5	1.2	1	738.8
6月18日	四	糙米飯	馬鈴薯燉雞	叻仔魚燒豆腐	豆皮炒油菜	芋頭西米露	水果	枸杞絲瓜麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	大理石蛋糕+鮮奶	滷蛋+甜不辣片+海帶	5	2	2	1.1	1	676.4
6月19日	五	端 午 節 放 假 一 天														
6月22日	一	有機米飯	肉燥飯 「豬肉原產地國」：臺灣	關東煮 「豬肉原產地國」：臺灣	有機小白菜	海芽蛋花湯	水果	肉絲湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	筍香包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.6	2.5	2.5	1.1	1	708.4
6月23日	二	有機米飯	香菇雞	豆皮滷白菜	有機薺菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	裸仔條湯 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	大可頌	4.3	2.1	2.5	2	1	679
6月24日	三	胚芽飯	韓式燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	培根燒洋芋 「豬肉原產地國」：臺灣	高麗菜	青木瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	酸辣湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	地瓜麵包+鮮奶	銀絲卷	4.4	3	2.9	1.2	1	752.3
6月25日	四	白醬雞肉義大利麵		滷翅小腿	雙色花椰	義式蔬菜湯	水果	香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆紫米湯	美式小熱狗 「豬肉原產地國」：臺灣	4.7	2.8	2	1.5	1	725
6月26日	五	麥片飯	香酥魚片	菜舖蛋	豆芽菜	蕃茄金針湯	水果	米苔目湯 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	韓式麻糬麵包	4.5	2.7	2.4	1.4	1	719.1
6月29日	一	有機米飯	和風奶醬雞肉燉菜	茄汁甜條	有機薺菜	雙色蘿蔔湯	水果	鮮蔬烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	起司麵包+鮮奶	炸雞塊*4	4.6	2.5	2.5	1.1	1	708.4
6月30日	二	有機米飯	京醬肉絲 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦珍菇	高麗菜	玉米排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	擔仔麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芋頭米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	藍莓乳酪麵包	4.3	2.1	2.5	2	1	679