114年6月份 光仁小學營養午餐菜單(幼兒園)

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2日	一	有機米飯	沙茶雞	絞肉燒豆包 「豬肉原產地國」：臺灣	有機白莧菜	山藥菇菇湯	水果	什錦湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	藍莓乳酪麵包	4.1	2.6	2.8	1.2	1	696.8
6月3日	二	有機米飯	豆豉燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	什錦珍菇	有機黑葉白菜	蘿蔔貢丸湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蕃茄肉醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	豬肉餡餅 「豬肉原產地國」：臺灣	4	2.1	2.3	2.1	1	651.4
6月4日	三	糙米飯	馬鈴薯燉雞	咖哩豆腐煲	高麗菜	黃瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	起酥蛋糕+鮮奶	草莓三明治	4.2	2.5	2.4	1.2	1	678.3
6月5日	四	日式味噌烏龍麵		肉片+滷甜條 「豬肉原產地國」：臺灣	小白菜		水果	廣東粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆紫米湯	滷蛋+豆干*2	5	2.2	1.6	1.1	1	673.4
6月6日	五	小米飯	豆瓣魚丁	吻仔魚蒸蛋	青江菜	綠豆豆花	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	金牛角	4.5	3	1.6	1.1	1	718.4
6月9日	一	有機米飯	泰式打拋豬 「豬肉原產地國」：臺灣	花枝丸*2	有機荷葉白菜	榨菜肉絲湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	酸辣湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	銀絲卷	4	2.4	2.9	1.2	1	679.3
6月10日	二	有機米飯	香菇雞	台式滷白菜	有機小松菜	養生湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	通心麵玉米濃湯 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包	4.2	2.1	1.8	2	1	640.5
6月11日	三	胚芽飯	日式壽喜燒 「豬肉原產地國」：臺灣	螞蟻上樹 「豬肉原產地國」：臺灣	豆芽菜	蕃茄金菇湯	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	蜂蜜蛋糕+鮮奶	紅豆麻糬麵包	4.5	2.4	2.6	1.5	1	708
6月12日	四	蕃茄肉醬義大利麵 「豬肉原產地國」：臺灣		檸檬翅小腿	雙色花椰	玉米濃湯	水果	蝦皮蒲瓜粥 「豬肉原產地國」：臺灣	粉圓豆花	鮮肉包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.5	2.4	2.4	1.1	1	689.4
6月13日	五	麥片飯	紅燒魚片	蕃茄炒蛋	蚵白菜	冬瓜魚丸湯	水果	枸杞絲瓜麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	大可頌	4	2.8	3	1.2	1	713.8
6月16日	一	有機米飯	香滷雞腿	麻婆豆腐 「豬肉原產地國」：臺灣	A菜	枸杞黃瓜湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	地瓜麵包+鮮奶	福州丸+甜不辣+豆干 「豬肉原產地國」：臺灣	4	2.7	2	1.3	1	663.7
6月17日	二	有機米飯	味噌燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	雞茸玉米	有機白莧菜	義式蔬菜湯	水果	雞絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮蔬雲吞湯 「豬肉原產地國」：臺灣	小叉燒包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.6	2.2	2.3	1.5	1.1	692.5
6月18日	三	五穀飯	咖哩雞	關東煮 「豬肉原產地國」：臺灣	青江菜	山藥排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蔬菜湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	桂圓蛋糕+鮮奶	原味波堤	4.5	2.5	2.2	1.3	1	692.7
6月19日	四	牛肉麵（會長贊助升級）		滷蛋	有機荷葉白菜		水果	蛋塔	綠豆麥片湯	炸雞塊*4	5	2	2	1.1	1	676.4
6月20日	五	芝麻飯	巴沙魚丁	毛豆炒蛋	油菜	仙草蜜	水果	大滷麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆包+豆漿	起酥蛋糕	4.1	2.7	3	1.1	1	730.9
6月23日	一	有機米飯	蔥燒排骨 「豬肉原產地國」：臺灣	洋芋三絲 「豬肉原產地國」：臺灣	有機小白菜	冬瓜貢丸湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	肉絲湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	起司麵包+鮮奶	水煎包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.8	2.4	2.5	1.2	1	717.3
6月24日	二	有機米飯	鹹酥雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蕹菜	苓菜粉絲湯	水果	擔仔麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	起司捲	4.1	2.6	3	1.5	1	713
6月25日	三	薏仁飯	泡菜豬肉 「豬肉原產地國」：臺灣	八寶干丁 「豬肉原產地國」：臺灣	豆芽菜	玉米排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	榨菜肉絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	杯子蛋糕+鮮奶	燻雞麵包	4.1	2.6	2.5	1.3	1	685.7
6月26日	四	炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣		福州丸*2	高麗菜	玉米蛋花湯	水果	高麗菜鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	滷蛋+貢丸	4.5	2.6	2.5	1.2	1	711.3
6月27日	五	紫米飯	古早味蒸魚	清炒雙脆	A菜	海芽蛋花湯	水果	蘑菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮肉包+豆漿	焗烤厚片	4	2.3	2.4	1.4	1	654.1
6月30日	一	有機米飯	三杯雞	茄汁甜條	雙色花椰	紅豆薏仁湯	水果	鮮蔬烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔓越莓麵包+鮮奶	羅宋麵包	4.5	2.4	2.5	1.1	1	713.9