

112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1日	四	木須炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣		無骨雞排	有機山菠菜	豆皮味噌湯	水果	芋頭鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆薏仁湯	貢丸+豆干*2 「豬肉原產地國」：臺灣	4.5	2.6	3	1.4	1	738.6
6月2日	五	紫米飯	芹香魚丁	五味豆腐	地瓜葉	義式蔬菜湯	水果	枸杞絲瓜麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	焗烤厚片	4.4	2.2	2.6	1.6	1	688.4
6月5日	一	有機米飯	泰式打拋肉 「豬肉原產地國」：臺灣	花枝丸*2	有機白莧菜	海芽蛋花湯	水果	客家板條 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	蔥花麵包	4.3	3	2.8	1.2	1	740.8
6月6日	二	有機米飯	親子丼	螞蟻上樹 「豬肉原產地國」：臺灣	有機黑葉白菜	冬瓜薏仁排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	鮮蔬烏龍麵 「豬肉原產地國」：臺灣	通心麵玉米濃湯 「豬肉原產地國」：臺灣	麻糬麵包	4.4	3	2.4	1.4	1	734.6
6月7日	三	糙米飯	起司豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	蕃茄炒蛋	雙色花椰	珍珠豆花	水果	青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	葡萄馬芬+鮮奶	草莓三明治	4.5	2.6	3	1.4	1	738.6
6月8日	四	蕃茄肉醬義大利麵 「豬肉原產地國」：臺灣		檸檬翅小腿	福山萵苣	玉米濃湯	水果	蝦皮蒲瓜粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	炸雞塊*4	4.6	2.4	2.4	1.2	1	698.8
6月9日	五	胚芽飯	香酥魚片	福菜滷筍干	四季豆	冬瓜魚丸湯	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	金牛角	4.2	2.2	2.7	1.9	1	686.1
6月12日	一	有機米飯	蕃茄燒雞	麻婆豆腐 「豬肉原產地國」：臺灣	青江菜	榨菜肉片湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	炸醬麵 「豬肉原產地國」：臺灣	桂圓蛋糕+鮮奶	克林姆麵包	4.2	2.6	2.5	1.2	1	690.3
6月13日	二	有機米飯	鳳梨紅燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	腐皮豆芽菜	有機荷葉白菜	仙草蜜	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	鮮蔬雲吞湯 「豬肉原產地國」：臺灣	起司捲	4.4	2.4	2.6	2	1	713
6月14日	三	麥片飯	左宗棠雞	培根燒洋芋 「豬肉原產地國」：臺灣	地瓜葉	玉米排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蘑菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	杯子蛋糕+鮮奶	紅豆麻糬麵包	4.7	2.5	2.5	1.2	1	717.8
6月15日	四	牛肉麵 「牛肉原產地國」：臺灣		滷小豆干	有機蕪菜		水果	蛋塔	綠豆薏仁湯	滷蛋+貢丸+豆干 「豬肉原產地國」：臺灣	4.5	2	2	1.1	1	641.4
6月16日	五	薏仁飯	香酥魚條	清炒雙脆	高麗菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	銀芽炒板條 「豬肉原產地國」：臺灣	黑糖饅頭+豆漿	葡萄奶酥麵包	4.3	2.2	2.8	1.5	1	688
6月17日	六	肉粽			小白菜	古早味米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	什錦湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	大可頌	4.6	2	2.5	1.1	1	670.9
6月19日	一	有機米飯	馬鈴薯燉雞	關東煮 「豬肉原產地國」：臺灣	有機荷葉白菜	苳菜粉絲湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	黑糖糕	4.5	2.3	2.1	1.3	1	673.2
6月20日	二	有機米飯	蒜泥白肉 「豬肉原產地國」：臺灣	三杯杏鮑菇	有機白莧菜	綠豆豆花	水果	雞絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	小叉燒包*2 「豬肉原產地國」：臺灣	4.6	2.2	2.6	1.5	1	700
6月21日	三	小米飯	毛豆雞丁	佃煮蔬菜 「豬肉原產地國」：臺灣	雙色花椰	酸辣湯	水果	蔬菜湯餃 「豬肉原產地國」：臺灣	大理石蛋糕+鮮奶	起司火腿麵包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.7	2.4	2.5	1.5	1	717.5
6月22日	四	端午節放假一天														
6月23日	五	彈性放假一天														
6月26日	一	有機米飯	味噌燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	雞蓉玉米	福山萵苣	山藥菇湯	水果	肉絲湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	奶香麵包	4.4	2.5	2.5	1.3	1	699.2
6月27日	二	有機米飯	雙蔬燒雞	台式滷白菜	有機蕪菜	海芽蛋花湯	水果	粿仔條湯 「豬肉原產地國」：臺灣	蔬菜南瓜米粉湯 「豬肉原產地國」：臺灣	高麗菜包	4.3	2.4	2.4	2	1	697
6月28日	三	五穀飯	冬瓜麵輪燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	絲瓜粉絲	青江菜	檸檬愛玉	水果	榨菜肉絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蜂蜜蛋糕+鮮奶	原味波堤	4.3	2.3	2.6	1.4	1	684.1
6月29日	四	日式味噌烏龍麵		香滷雞腿	有機小白菜		水果	香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	綠豆麥片湯		4.5	2.3	2.2	1.2	1	675.3
6月30日	五	紫米飯	豆瓣魚丁	客家小炒	豆芽菜	玉米蛋花湯	水果	米苔目湯 「豬肉原產地國」：臺灣	豆沙包+豆漿		4.3	2.4	2.5	1.2	1	682.3