

113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3日	一	有機米飯	蒜泥白肉 「豬肉原產地國」：臺灣	炒冬粉	有機白莧菜	山藥菇湯	水果	客家板條 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	鮮肉包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.9	2.5	2.2	1.2	1	718.3
6月4日	二	有機米飯	親子丼	什錦大黃瓜 「豬肉原產地國」：臺灣	有機黑葉白菜	豆皮味噌湯	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	起司捲	4.2	2.7	2.5	1.3	1	700.2
6月5日	三	五穀飯	泡菜豬肉 「豬肉原產地國」：臺灣	麻婆豆腐 「豬肉原產地國」：臺灣	小白菜	冬瓜薏仁排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	青江肉絲炒麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蔓越莓馬芬+鮮奶	藍莓乳酪麵包	4.9	2.5	2.5	1.6	1	741.4
6月6日	四	肉粽			青江菜	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	粉圓豆花	滷蛋+豆干*2	5	2.6	2.7	1.1	1	752.9
6月7日	五	芝麻飯	檸檬魚條	咖哩鮑菇洋芋	高麗菜	紅豆薏仁湯	水果	鮮蔬肉片麵線 「豬肉原產地國」：臺灣	芋泥包+豆漿	草莓三明治	5	2	3	1.5	1	751
6月10日	一	端 午 節 放 假 一 天														
6月11日	二	有機米飯	左宗棠雞	五味豆腐	有機苜荊白菜	榨菜肉絲湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蘑菇鐵板麵 「豬肉原產地國」：臺灣	香菇油飯 「豬肉原產地國」：臺灣	銀絲卷	4.2	2.4	3.2	1.3	1	709.2
6月12日	三	薏仁飯	滷豬排 「豬肉原產地國」：臺灣	三杯杏鮑菇	油菜	玉米排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	蘿蔔糕湯 「豬肉原產地國」：臺灣	杯子蛋糕+鮮奶	夏威夷麵包 「豬肉原產地國」：臺灣	4.3	2.4	2	1.8	1	674.2
6月13日	四	日式味噌烏龍麵		香滷雞腿	小白菜	/	水果	蝦皮南瓜粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆紫米湯	克林姆麵包	5	2	2	1.1	1	676.4
6月14日	五	紫米飯	紅燒魚片	海芽蒸蛋	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	起酥蛋糕	4.2	3	2.6	1.2	1	724.8
6月17日	一	有機米飯	香菇雞	關東煮 「豬肉原產地國」：臺灣	有機苜荊白菜	枸杞黃瓜湯	水果	蕃茄肉片湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	克林姆麵包+鮮奶	美式小熱狗 「豬肉原產地國」：臺灣	4.3	2.3	2.3	1.3	1	668.2
6月18日	二	有機米飯	鳳梨紅燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	雞茸燒豆包	有機白莧菜	苳菜粉絲湯	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	紅豆麻糬麵包	4.2	2.4	2.6	1.5	1.1	693
6月19日	三	糙米飯	馬鈴薯燉雞	玉米肉末 「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	大理石蛋糕+鮮奶	雞塊*4	5	2.5	2.5	1.2	1	738.8
6月20日	四	牛肉麵 「牛肉原產地國」：臺灣		滷蛋	小白菜	/	水果	蛋塔	綠豆麥片湯	貢丸+甜不辣+海帶捲 「豬肉原產地國」：臺灣	5	2	2	1.1	1	676.4
6月21日	五	小米飯	巴沙魚丁	蕃茄炒蛋	A菜	綠豆豆花	水果	大滷麵 「豬肉原產地國」：臺灣	芝麻包+豆漿	奶酥麵包	4.5	2.7	2	1.1	1	693.9
6月24日	一	有機米飯	味噌燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	培根燒洋芋 「豬肉原產地國」：臺灣	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯	水果	肉絲湯麵 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆麵包+鮮奶	大可頌	4.6	2.5	2.5	1.1	1	708.4
6月25日	二	有機米飯	鹹酥雞丁	豆皮滷白菜	有機薈菜	鮮菇蘿蔔湯	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	葡萄馬芬	4.3	2.1	2.5	2	1	679
6月26日	三	胚芽飯	韓式燒肉 「豬肉原產地國」：臺灣	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	青木瓜排骨湯 「豬肉原產地國」：臺灣	水果	榨菜肉絲麵 「豬肉原產地國」：臺灣	蜂蜜蛋糕+鮮奶	起司火腿麵包	4.4	3	2.9	1.2	1	752.3
6月27日	四	白醬雞肉義大利麵		檸檬翅小腿	雙色花椰	義式蔬菜湯	水果	香菇鹹粥 「豬肉原產地國」：臺灣	紅豆小湯圓	金牛角	4.7	2.8	2	1.5	1	725
6月28日	五	麥片飯	古早味蒸魚	冬瓜燒麵輪	豆芽菜	玉米蛋花湯	水果	米苔目湯 「豬肉原產地國」：臺灣	奶皇包+豆漿	原味波堤	4.5	2.7	2.4	1.4	1	719.1