

新園國中115年6月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧/份	豆果蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	海陸鮮果/份	熱量/kcal
6月1日	一	白米飯	蔥燒肉片	麻醬拌豆芽	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	鮮奶	5.5	2.6	1.8		1.0	2.5	858
6月2日	二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	香炒三絲	季節時蔬	南瓜鮮蔬湯		5.5	3.0	2.0			2.5	773
6月3日	三	古早味肉燥米粉		水煮蛋*1		冬瓜雞湯	水果	6	2.6	1.3	1		3.0	843
6月4日	四	薏仁飯	京醬肉絲	玉米粒炒蛋	有機蔬菜	海芽鮮菇湯		6	3.1	1.4			3.0	823
6月5日	五	麥片飯	泰式炸魚丁	雙花炒鮮菇	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	6	2.6	1.6	1		2.5	828
6月8日	一	白米飯	蘿蔔燒肉	香炒三丁	有機蔬菜	味噌海芽湯		6	3.1	1.4			3.0	823
6月9日	二	糙米飯	焗烤豆皮雞胸肉	番茄炒蛋	季節時蔬	肉骨茶湯		5.5	3.6	1.8			3.0	835
6月10日	三	什錦飯湯		鮮肉包*1		飯湯料	水果	5.5	2.5	1.4	1		3.0	803
6月11日	四	紫米飯	壽喜燒肉片	客家小炒	有機蔬菜	紅豆燕麥湯		5.5	3.2	1.4			2.5	773
6月12日	五	紅藜飯	奶香洋芋燉雞	什錦炒冬粉	季節時蔬	番茄豆腐湯	水果/豆漿	5.5	2.9	1.6	1		3.0	838
6月15日	一	白米飯	韓式燒肉	鐵板豆芽	有機蔬菜	什錦菇湯	鮮奶	6	2.6	1.7		1.0	2.5	890
6月16日	二	糙米飯	香酥卡拉雞塊*1	麻婆豆腐	季節時蔬	味噌蛋花湯		6	2.6	1.3			3.0	783
6月17日	三	鮮蔬豬肉燴麵		醬燒大排*1		麵料	水果	6	2.9	1.4	1		3.0	868
6月18日	四	芝麻飯	三杯雞. 米血	鮮蔬起司年糕	有機蔬菜	關東煮湯		6.3	2.8	1.8			2.5	809
6月19日	五	端午節放假												
6月22日	一	白米飯	腐乳燒肉片	番茄炒蛋	有機蔬菜	海芽小魚湯		5.5	3.0	1.6			2.5	763
6月23日	二	糙米飯	咖哩雞	白菜炒寬粉	季節時蔬	筍片雞湯		5.5	2.8	1.9			3.0	778
6月24日	三	三杯炒飯		香滷雞翅*1		絲瓜麵線湯	水果	5.5	2.6	1.4	1		3.0	810
6月25日	四	小米飯	義式番茄肉醬	蒲瓜炒豆皮	有機蔬菜	八寶芋圓湯		5.5	2.7	2.0			3.0	773
6月26日	五	海苔飯	椒鹽雞腿*1	彩蔬炒雙花	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.5	2.5	1.5	1		3.0	805
6月29日	一	白米飯	香菇肉燥	豆芽炒豆包	有機蔬菜	海芽魚丸湯		5.5	2.6	1.7			2.5	735
6月30日	二	五穀飯	糖醋燴雞丁	木耳綠花椰	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯		5.5	2.5	2.1			3.0	760

營養師：李偵伊 午餐秘書： 主任： 校長： 本校午餐一律供應國產豬肉食材

*本午餐含有麩質之穀物、大豆、蛋、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用