



7-12年級 113年6月份 教室(桶餐)午餐菜單

		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量
6/3	一	芝麻有機飯	★椒鹽柳葉魚x3	香菇油腐	肉片燒白菜	有機青菜	金針肉絲湯	5.5	2.1	2.0	1.0	2.2	697
		有機米+黑芝麻	柳葉魚-炸	油豆腐+杏鮑菇+蔥花-煮	大白菜+肉片+紅蘿蔔-煮		金針+金針菇+豬肉絲						
6/4	二	紫米有機飯	蔥爆肉片	雙色花椰	◎咖哩魚蛋馬鈴薯	有機青菜	番茄豆腐湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
		有機米+紫米	豬肉片+洋葱+蔥段-燒	青花菜+白花菜-炒	魚蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮		豆腐+番茄+芹菜						
6/5	三	柴魚肉絲炒烏龍+照燒雞腿+什錦豆包絲				有機青菜	玉米排骨湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.2	684
		烏龍麵+白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+柴魚-炒	雞腿-油	豆包絲+木耳+紅甜椒-煮	蘿蔔+豬排骨丁+玉米段+紅蘿蔔								
6/6	四	小米芝麻有機飯	壽喜燒豬柳	香菇蒸蛋	針菇扁蒲	有機青菜	白玉雞湯	5.0	2.3	2.1	1.0	2.3	689
		有機米+黑芝麻+小米	豬肉柳+洋葱-燒	雞蛋+香菇-蒸	扁蒲+金針菇+木耳-煮		蘿蔔+雞骨腿丁						
6/7	五	端午肉粽+腰果雞丁+芹香干片				有機青菜	紫菜蛋花湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
		甲七碗肉粽-蒸	雞骨腿丁+雞清肉丁+杏鮑菇+腰果-煮	豆干片+木耳+芹菜-炒	雞蛋+紫菜								
6/10	一	<b>端午節放假一天</b>											
6/11	二	芝麻有機飯	五香滷肉	螞蟻上樹	鮮炒干絲	有機青菜	芋圓小湯圓	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
		有機米+黑芝麻	豬腿肉丁+蘿蔔+五香粉-炒	高麗菜+冬粉+豬絞肉+蔥花-煮	豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒		小湯圓+芋圓						
6/12	三	白醬絞肉螺旋麵+★◎香酥花枝排+豚肉燒百頁				有機青菜	羅宋湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
		螺旋麵+洋葱+豬絞肉+玉米+毛豆+紅蘿蔔+奶油+奶粉-煮	花枝排-炸	百頁豆腐+豬肉片-煮	白菜+番茄+芹菜								
6/13	四	紫米薏仁有機飯	紅燒雞丁	◎蟬絲炒蛋	彩椒玉菜	有機青菜	榨菜肉絲湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
		有機米+紫米+薏仁	雞骨腿丁+雞清肉丁+杏鮑菇-燒	雞蛋+洋葱+蟬絲-炒	玉菜+紅甜椒+黃甜椒-煮		肉絲+榨菜						
6/14	五	夏威夷炒飯+義式燉肉+奶油小餐包				有機青菜	玉米濃湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
		白米+洋葱+豬絞肉+玉米+毛豆+鳳梨+番茄+番茄醬-炒	豬腿肉丁+洋葱+義式香料-燉	奶油小餐包	玉米+奶粉+奶油								
6/17	一	芝麻有機飯	★◎香酥虱目魚排	肉片炒花椰	玉米蒸蛋	有機青菜	海芽味噌豆腐湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
		有機米+黑芝麻	虱目魚排-炸	青花菜+白花菜+豬肉片+紅蘿蔔-炒	雞蛋+玉米-蒸		豆腐+味噌+海帶芽						
6/18	二	燕麥有機飯	脆皮雞排	沙茶肉燥干丁	鮮燴筍片	有機青菜	番茄時蔬肉片湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
		有機米+燕麥	雞排-過油	干丁+杏鮑菇+豬絞肉+沙茶醬-煮	竹筍+紅蘿蔔+香菇-煮		白菜+豬肉片+番茄						
6/19	三	咖哩雞肉炒麵+柴魚燒肉片+豆瓣豆腐				有機青菜	黃芽雞湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
		麵條+高麗菜+雞絞肉+洋葱+紅蘿蔔+咖哩-炒	豬肉片+杏鮑菇+柴魚-煮	油豆腐+蘿蔔+豆瓣醬-煮	黃豆芽+雞骨腿丁								
6/20	四	紅藜小米有機飯	三杯雞	馬鈴薯炒蛋	香菇大瓜	有機青菜	紫菜肉絲湯	5.1	2.2	2.0	1.0	2.3	736
		有機米+紅藜+小米	雞骨腿丁+雞清肉丁+杏鮑菇+麻油+絞蒜+九層塔-煮	雞蛋+馬鈴薯-炒	黃瓜+香菇+紅蘿蔔-煮		肉絲+紫菜						
6/21	五	香菇肉絲油飯+紅燒肉+豆薯炒玉米				有機青菜	黃金蚬仔湯	5.0	2.5	2.1	1.0	2.2	749
		白米+糯米+豬肉絲+香菇+紅蔥頭+油蔥酥+蝦米-蒸	豬腿肉丁+蘿蔔+蔥段-煮	玉米粒+豆薯+紅蘿蔔-炒	蚬+薑絲								
6/24	一	芝麻有機飯	薑汁燒肉	蒜蓉炒甘藍	古早味蒸蛋	有機青菜	大滷湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
		有機米+黑芝麻	豬肉片+洋葱+薑泥-燒	甘藍+香菇+蒜蓉-炒	雞蛋+油蔥酥-蒸		豆腐+金針菇+木耳+竹筍+紅蘿蔔						
6/25	二	地瓜有機飯	香烤鯛魚	彩椒甜不辣	回鍋干片	有機青菜	竹筍排骨湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
		有機米+地瓜	鯛魚-烤	甜不辣+洋葱+紅甜椒-煮	豆干片+高麗菜+豬肉片+豆瓣醬-煮		竹筍+豬排骨丁						
6/26	三	紅藜薏仁有機飯	香酥雞排	◎板絲炒蛋	田園寬粉	有機青菜	青木瓜肉片湯	5.0	2.4	2.1	1.0	2.3	746
		有機米+紅藜+薏仁	雞排-過油	雞蛋+洋葱+板絲-炒	白菜+寬粉+木耳+紅蘿蔔-煮		青木瓜+豬肉片						
6/27	四	茄汁肉醬筆管麵+★◎起司豬排+蜜汁干丁				有機青菜	綠豆薏仁湯	5.3	2.1	2.0	1.0	2.6	756
		筆管麵+洋葱+豬絞肉+玉米+番茄+番茄醬-煮	起司豬排-炸	豆干丁+紅蘿蔔+白芝麻-煮	綠豆+薏仁								
6/28	五	<b>結業式</b>											
*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造*					▲豬肉、牛肉原產地: 台灣▲								
*每餐附1份水果, 每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等食材增加風味*					★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品								