

6月1日(一)				6月2日(二)				6月3日(三)				6月4日(四)				6月5日(五)				廠商營養師	
白飯 香酥鮮魚(海)(炸) 玉米炒蛋 香腸(加) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯				紫米飯 豆薯燒雞 瓜仔肉燥(醃)(豆) 港式公仔麵 有機淺色蔬菜 筍子金針菇湯				肉絲炒飯 香酥雞腿(炸) 奶黃包(冷) 砂鍋白菜滷(豆) 深色蔬菜 冬粉木耳湯				胚芽飯 咖哩雞 絲瓜麵線 海鮮卷(加)(海) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				白飯 筍干控肉(醃) 翠綠彩蔬 滷蛋 深色蔬菜 玉米三鮮湯					
熱量	810.6	脂肪	29.1	熱量	850.1	脂肪	27.7	熱量	844.5	脂肪	26.7	熱量	842.5	脂肪	27.8	熱量	840.6	脂肪	31.4	廠商食品技師	
醣類	104.3	蛋白質	32.8	醣類	117.5	蛋白質	32.8	醣類	119.6	蛋白質	31.5	醣類	115.5	蛋白質	32.5	醣類	103.3	蛋白質	36.1		
6月8日(一)				6月9日(二)				6月10日(三)				6月11日(四)				6月12日(五)				午餐秘書	
白飯 黑胡椒燒肉 滷味三寶(豆) 地瓜條 淺色蔬菜 海芽金針菇湯				大麥仁飯 泡菜雞(醃) 彩椒綠花椰 熱狗(加) 有機深色蔬菜 刺瓜雙蘿湯				古早味炒麵 吮指雞排(炸) 銀絲卷(冷) 鮮筍肉絲 深色蔬菜 冬瓜香菇湯				糙米飯 三杯雞 菜脯炒蛋(醃) 造型魚排(海)(加)(炸) 淺色蔬菜 筍子排骨湯				白飯 咖哩燴肉 白菜海茸 蔥花捲(冷) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				學校護理師	
熱量	814.2	脂肪	27.5	熱量	781.7	脂肪	27.3	熱量	839.5	脂肪	26.4	熱量	805.3	脂肪	29.7	熱量	829.2	脂肪	25.5	主任	
醣類	110.2	蛋白質	31.5	醣類	103.5	蛋白質	30.5	醣類	119.1	蛋白質	31.3	醣類	101.3	蛋白質	33.3	醣類	120.0	蛋白質	30.0	校長	
6月15日(一)				6月16日(二)豆漿				6月17日(三)				6月18日(四)				6月19日(五)				端午節放假	
白飯 泡菜燒肉(醃) 絲瓜金針菇 雞堡(炸)(加) 深色蔬菜 筍子雞湯				紫米飯 春川炒雞(冷) 高麗菜炒肉 薯餅(炸)(加) 有機深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				玉米炒飯 烤雞翅 紅豆包(冷) 塔香魷魚羹(海) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)				胚芽飯 椒麻雞 番茄炒蛋(豆) 焗烤咖哩 淺色蔬菜 大黃瓜玉米湯									
熱量	798.2	脂肪	27.1	熱量	793.1	脂肪	26.7	熱量	886.5	脂肪	28.6	熱量	796.1	脂肪	26.7						
醣類	107.8	蛋白質	30.7	醣類	108.0	蛋白質	30.1	醣類	122.6	蛋白質	34.6	醣類	108.6	蛋白質	30.3						
6月22日(一)				6月23日(二)				6月24日(三)				6月25日(四)				6月26日(五)					
白飯 鮮筍滷肉 越式河粉 雞塊(炸)(加) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				大麥仁飯 薑母雞(豆) 洋蔥炒蛋 海根肉絲 有機深色蔬菜 海芽味噌湯				義大利麵 香酥雞排(炸) 芋泥包(冷) 鐵板豆芽 深色蔬菜 刺瓜排骨湯				糙米飯 香菇雞(醃) 客家小炒(豆)(海) 日式蒸蛋 淺色蔬菜 筍子肉絲湯				白飯 蒜爆豬肉 咖哩洋芋 滷蛋 淺色蔬菜 蒲瓜三絲湯					
熱量	844.7	脂肪	30.6	熱量	802.4	脂肪	28.9	熱量	842.3	脂肪	26.4	熱量	830.7	脂肪	31.9	熱量	773.4	脂肪	27.1		
醣類	106.9	蛋白質	35.4	醣類	103.1	蛋白質	32.5	醣類	119.8	蛋白質	31.3	醣類	99.8	蛋白質	36.1	醣類	102.4	蛋白質	29.9		
6月29日(一)				6月30日(二)																	
白飯 豆干滷肉(豆) 玉米腰果 香腸(加) 深色蔬菜 蘿蔔味噌湯				紫米飯 秘汁炒雞 麻婆豆腐(豆) 蔥花捲(冷) 有機淺色蔬菜 冬瓜肉絲湯																	
熱量	820.2	脂肪	27.8	熱量	809.4	脂肪	25.7														
醣類	110.8	蛋白質	31.8	醣類	115.0	蛋白質	29.5														

※本菜單含有魚類、蛋、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用 ※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

※本月供應一次豆漿 供應學校：鹿港國中