

東興國小6月菜單

潔達有限公司提供

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五(蔬食日)
6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
麥片飯 薑汁燒肉 五香豆干 大瓜什錦 青江菜 香菇筍片湯	胚芽飯 左宗棠雞 南瓜燉洋芋 肉片炒高麗 蚵白菜 小鍋風味湯 新鮮水果	白飯 蔥燒豬柳 古早味炒蛋 香菇炒花菜 油菜 羅宋湯	燕麥飯 *豆乳雞 紅油炒手 白菜滷 有機空心菜 神州味噌湯	海苔炒飯 鮮菇蒸蛋 淋汁細腐 蔬食三寶 小白菜 紅豆薏仁湯
醃類 90.80g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.16g 熱量 686.34大卡	醃類 93.95g 脂肪 23.00g 蛋白質 29.89g 熱量 702.36大卡	醃類 95.10g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.42g 熱量 700.58大卡	醃類 97.90g 脂肪 23.50g 蛋白質 28.98g 熱量 719.02大卡	醃類 90.05g 脂肪 20.50g 蛋白質 26.41g 熱量 650.34大卡
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
	小米飯 家傳控肉 塔香干片 絲瓜冬粉 大陸A菜 味噌海芽湯 新鮮水果	白飯 三杯雞 風味小火鍋 小瓜黑輪 空心菜 蒲瓜排骨湯	小薏仁飯 *椒鹽魚丁 番茄炒蛋 肉絲花椰 有機油江菜 纖筍排骨湯	中華炒麵 洋蔥炒蛋 海帶三絲 開陽蒲瓜 油菜 茶壺湯
	醃類 93.05g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.41g 熱量 696.64大卡	醃類 90.30g 脂肪 23.00g 蛋白質 29.36g 熱量 685.64大卡	醃類 92.25g 脂肪 25.00g 蛋白質 30.45g 熱量 715.80大卡	醃類 95.55g 脂肪 21.00g 蛋白質 27.61g 熱量 681.64大卡
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
紫米飯 壽喜燒肉 起司炒蛋 絲瓜麵線 大陸A菜 白玉香菇湯	燕麥飯 香滷雞腿 肉香嫩腐 針菇蒲瓜 空心菜 筍片排骨湯 新鮮水果+履歷豆漿	白飯 蒜泥白肉 蔥花炒蛋 腐皮炒高麗 青江菜 冬瓜肉片湯	糙米飯 *鹽酥雞 三杯百頁 北港赤肉羹 有機小松菜 味噌豆腐湯	白醬義大利麵 糖醋虎皮蛋 關東煮 夯爐地瓜 鵝白菜 番茄蛋花湯
醃類 96.25g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.95g 熱量 720.30大卡	醃類 90.45g 脂肪 21.00g 蛋白質 27.99g 熱量 662.76大卡	醃類 93.50g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.70g 熱量 708.30大卡	醃類 90.40g 脂肪 25.00g 蛋白質 30.08g 熱量 706.92大卡	醃類 88.60g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.32g 熱量 639.68大卡
6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
紫米飯 香菇雞 大溪燒豆干 腰果花椰 蚵白菜 金菇三絲湯	糙米飯 筍香扣肉 紅絲炒蛋 培根炒高麗 青江菜 檸香山粉圓 新鮮水果+保久乳	白飯 梅醬燒雞 台式部隊鍋 *黃金薯餅 油菜 元氣蔬菜湯	胚芽飯 紅燒魚 芝麻黑干 蛋酥豆芽 有機空心菜 大瓜排骨湯	和風炒飯 香滷油腐 芙蓉蒸蛋 鮮炒蒲瓜 小白菜 蘿蔔味噌湯
醃類 91.25g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.25g 熱量 697.50大卡	醃類 94.30g 脂肪 21.50g 蛋白質 27.96g 熱量 682.54大卡	醃類 94.70g 脂肪 22.50g 蛋白質 28.54g 熱量 695.46大卡	醃類 90.30g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.06g 熱量 683.94大卡	醃類 92.45g 脂肪 20.50g 蛋白質 27.59g 熱量 664.66大卡
				<p>◎表使用花生製品</p> <p>每周有機蔬菜</p> <p>*油炸烹調</p> <p>使用非基改製品</p> <p>國產驗證豆漿</p> <p>每月擇日提供1次</p>
<p>什麼叫全穀？</p> <p>包含「胚芽、麩皮跟胚乳」 缺一不可，才叫全穀</p> <p>為什麼要吃全穀雜糧類？</p> <p>因為全穀雜糧可以 提供身體 能量的主要來源</p> <p>補足身體所需的 營養纖維 各式的 消化酶 增強免疫力</p>		<p>來練習一下~</p> <p>金門縣衛生局 金門縣社區發展管理委員會 關心您 服務熱線：(082) 233-1111</p>		<p>使用</p> <p>台灣豬肉</p> 