

溪海國民小學 108 學年度「健康促進學校」活動 『多元米食』成果照片



說明：糙米飯。



說明：燕麥飯。



說明：十穀飯。

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	點心	飲料	備註
6/1	白米飯	豉汁炒肉	什錦菜	炒青菜	小魚豆腐湯	蘋果、小魚			5 2.2 1.8 1 2.5 677
6/2	糙米飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	有機菠菜	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔、大骨	水		5.4 2.5 1.4 1 3 801
6/3	糙米飯	什錦炒烏蛋	宮保茄子	炒青菜	香茅大骨湯	香茅、大骨	水		4.8 2 1.5 1 2.5 740
6/4	菜仁飯	豆腐燒魚	小魚花生	炒青菜	香茅大骨湯	香茅、大骨	水		5.5 2.4 1.2 1 2 690
6/5	糙米飯	薑蔥炒丁	菜餚炒麵	炒青菜	海苔金菇湯	海苔、金菇			5.2 2 1.8 1 3 698
6/6	白米飯	鹹魚煮豆腐	紅燒豆腐	炒青菜	蔥片湯	蔥片、大骨			5 2.5 1.6 1 2.5 695
6/9	糙米飯	沙茶炒雞	醬燒牛腩	炒青菜	紫菜蛋花湯	紫菜、蛋花	水		5.4 2 1.9 1 2.4 748
6/10	糙米飯	蒜大炒麵	彩蔬炒蛋	炒青菜	爽口高麗菜湯	高麗菜、高麗菜	水		4.8 2.1 1.3 1 2.5 743
6/11	蒜香飯	烏魚燒肉	回鍋子肉	炒青菜	紅豆紫菜湯	紅豆、紫菜、二炒			5.5 2.4 1.2 1 2.4 708
6/12	糙米飯	照燒雞腿	雞絲麵	炒青菜	味噌湯	味噌、大骨			5.2 2.4 1.1 1 2.3 680
6/15	白米飯	豆豉燒排骨	鮮炒麵	炒青菜	蕃薯紫菜湯	蕃薯、紫菜			5.3 2 1.7 1 2.3 671
6/16	糙米飯	椰香咖喱雞	鴨腿半隻	炒青菜	玉米蛋花湯	玉米粒、洗滌蛋	水		5.5 2.1 1.3 1 2.5 752
6/17	糙米飯	蒜香炒麵	鹹水什錦	炒青菜	雞皮湯	雞皮、大骨	水		4.8 2.1 1.5 1 2.2 734
6/18	小麥飯	柳葉魚	回國四色	炒青菜	綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁、二炒			5.5 2 1.1 1 2.5 679
6/19	糙米飯	蒜油雞腿	沙茶什錦	炒青菜	海帶鮮菇湯	海帶、鮮菇、大骨	水		5.5 2.3 1.5 1 2.5 712
6/20	糙米飯	沙茶肉燥	豆腐蛋羹	炒青菜	芋香西杯茶	芋香、西杯茶			5.3 2 1.2 1 3 690
6/22	白米飯	蒜仔雞腿	炒三鮮	炒青菜	冬菇大骨湯	冬菇、大骨			5 2 1.6 1 2.5 657
6/23	糙米飯	蒸子肉燥	燻鴨腿	炒青菜	牛蒡養生湯	牛蒡、大骨	水		5 2.2 1.8 1 2.5 737
6/24	糙米飯	古早味油飯	紅燒海帶	炒青菜	海苔蛋花湯	海苔、大骨	水		4.8 2 1.3 1 2.5 735
6/25									
6/26									
端午節假期									
6/29	白米飯	雞腿炒麵	紅燒豆腐	炒青菜	蔥油湯	蔥油、大骨			5 2.5 1.3 1 2.5 688
6/30	糙米飯	香滑雞排	金蒜炒麵	炒青菜	浮香蘿蔔湯	浮香、蘿蔔、大骨	水		4.8 2.3 1.6 1 2.1 708

說明：菜單。