

宏遠食品6月菜單



土城國小

營養師 陳玟靜
 服務專線 (02)2290-0027
 (02)2290-0028
 新北市五股區五權路54號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	備註	全蛋 個(份)	蛋黃 個(份)	蔬菜 個(份)	肉類 個(份)	熱量 (KJ)	
3	一	白飯	博克煙燻里肌 <small>豬肉時蔬-炒</small>	海結豆乾 <small>海結 豆乾-煮</small>	鮮菇燴瓜 <small>時蔬 菇類-煮</small>	蔬 芽 蛋花湯 <small>時蔬 雞蛋</small>						5.2 ### ### ### 706
4	二	堅果青醬 義大利麵	腓力雞排 <small>雞肉-煮</small>	茄汁巧蛋包x1 <small>雞蛋-蒸</small>	田園鮮蔬 <small>時蔬-煮</small>	蔬 芽 柴魚味噌湯 <small>時蔬 豆腐味噌</small>	水果					### ### ### ### 693
5	三	雜糧飯	薑汁車輪燉肉 <small>麵輪 豬肉-煮</small>	紐約哈燒熱狗x1 <small>熱狗-炸</small>	百匯甘藍 <small>高麗 紅蘿蔔-炒</small>	蔬 芽 膠原海帶湯 <small>海帶 時蔬</small>						5.2 ### ### ### 699
6	四	白飯	勁脆卡拉 雞腿排 <small>雞肉-炸</small>	茄汁豆腐燴蝦仁 <small>豆腐 蕃茄 蝦仁-煮</small>	鍋燒白菜 <small>木耳 白菜-煮</small>	蔬 芽 綠豆 甜薏仁 <small>綠豆 薏仁</small>	水果					### ### ### ### 692
7	五	糙米飯	BBQ美式豬肋排 <small>豬肉-烤</small>	鮭魚歐姆蕾蛋 <small>鮭魚 雞蛋 時蔬-煮</small>	焦糖滷味 <small>蘿蔔 魚漿品-煮</small>	蔬 芽 玉米濃湯 <small>玉米 雞蛋 時蔬</small>						5.3 ### ### ### 705
10	一	白飯	香酥帶卵柳葉魚 <small>柳葉魚-炸</small>	佛蒙特咖哩雞 <small>洋芋 時蔬 雞肉-煮</small>	骰子油腐 <small>油腐 時蔬-煮</small>	蔬 芽 香菇雞湯 <small>香菇 時蔬 雞肉</small>						5.3 ### ### ### 712
11	二	(蔬食日) 端午粽香 油飯	三杯菇菇vs. 滷蛋 <small>菇類 時蔬 雞蛋-煮</small>	芋泥夾心 金沙球x2 <small>芋泥 蛋黃球-炸</small>	碧綠纖蔬 <small>時蔬-炒</small>	有 核 蔬 芽 摩摩喳喳 西米露 <small>芋頭 西谷米</small>	甜心 冰粽 水果					### ### ### ### 709
12	三	歡慶端午節，放假一天!!										
13	四	甜地瓜 籩飯	巨無霸棒棒 大雞腿 <small>雞肉-煮</small>	蕃茄滑蛋 <small>蕃茄 雞蛋-煮</small>	脆芹三絲 <small>芹菜 海帶 時蔬-炒</small>	蔬 芽 芹珠銀蘿湯 <small>芹菜 蘿蔔</small>	水果					5.3 ### ### ### 718
14	五	白飯	黑胡椒嫩汁豬扒 <small>豬肉-滷</small>	海陸三鮮總匯 <small>時蔬 鳥蛋-煮</small>	毛豆玉黍蜀 <small>時蔬 玉米-煮</small>	蔬 芽 丸子湯 <small>時蔬 丸子</small>						### ### ### ### 693
17	一	薏仁飯	泰式香檸翅腿 <small>翅小腿-煮</small>	花生麵筋 <small>花生 麵筋-煮</small>	綠野鮮菇 <small>時蔬 菇類-煮</small>	蔬 芽 高鈣排骨湯 <small>時蔬 排骨</small>						### ### ### ### 718
18	二	肉燥 擔擔麵	雙層乳酪夾心 炸豬排 <small>豬肉-炸</small>	蒜瓣黑乾 <small>蒜 黑豆乾 時蔬-煮</small>	彩繪白菜 <small>白菜 紅片-煮</small>	蔬 芽 打滷羹 <small>筍 豆腐 木耳</small>	水果					5.2 ### ### ### 703
19	三	蕎麥飯	維尼蜂蜜 烤雞腿 <small>雞肉-烤</small>	椒鹽海鮮 花枝丸x1 <small>花枝丸-煮</small>	紅蔘炒蛋 <small>紅蘿蔔 雞蛋-炒</small>	蔬 芽 黑糖地瓜 甜湯 <small>地瓜 黑糖</small>						5.1 ### ### ### 706
20	四	白飯	鳳梨糖醋排骨 <small>鳳梨 排骨-煮</small>	港式燒賣x2(翡 翠+蟹黃口味) <small>燒賣-蒸</small>	麩皮高麗 <small>高麗 糜皮捲-炒</small>	蔬 芽 枸杞蔬菜湯 <small>時蔬 枸杞</small>	水果					### ### ### ### 689
21	五	五穀飯	蒲燒鯛魚腹 <small>鯛魚-蒸</small>	台灣鹽酥雞 <small>鹽酥雞 甜不辣-炸</small>	野菜蒟蒻燒 <small>時蔬 蒟蒻-煮</small>	蔬 芽 金針湯 <small>金針 時蔬</small>						### ### ### ### 706
24	一	白飯	蠔油香菇滑雞 <small>香菇 雞肉-煮</small>	翡翠肉餡丸 <small>福州丸-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥 雞蛋-炒</small>	蔬 芽 養氣薏仁湯 <small>時蔬 薏仁</small>						### ### ### ### 686
25	二	胚芽飯	甜蔥煨魚球 <small>魚肉 蔥-煮</small>	脆皮麥克 雞塊 <small>雞肉-炸</small>	韭香如意 <small>韭菜 豆芽 時蔬-炒</small>	蔬 芽 味噌湯 <small>時蔬 味噌</small>	水果					### ### ### ### 716
26	三	白飯	梅乾東坡扣肉 <small>梅乾菜 豬肉-煮</small>	雙色粟米 <small>玉米 時蔬-炒</small>	珍菇菜煲 <small>菇類 時蔬-煮</small>	蔬 芽 酸菜豬血湯 <small>酸菜 豬血</small>						### ### ### ### 717
27	四	燕麥飯	炸雞柳條x3 <small>雞肉-炸</small>	薑黃咖哩 <small>咖哩 時蔬-煮</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬 冬粉-炒</small>	蔬 芽 海芽蛋花湯 <small>海芽 雞蛋</small>	水果					### ### ### ### 704

年級	用餐日期	餐數	金額
一、二年級	4.5.11.18.19.25.26	7	315
三、四年級	3.4.5.6.10.11.13.17.18.19.20.24.25.26.27	15	675
五年級	3.4.5.6.7.10.11.13.14.17.18.19.20.21.24.25.26.28	18	810
六年級	3.4.5.6.7.10.11.13	8	360