

仙吉.瓦礫國小108年6月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全蛋類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油鹽與 調味料 (份)	水餃類 (份)	熱量kcal	
6月3日	一	白飯	照燒雞丁炒飯	日式蒸蛋	季節時蔬	羅宋湯	保久乳	4.9	2.1	1.5	0.8	2.5		746.5	
6月4日	二	地瓜飯	紅燒雞丁	回鍋高麗	季節時蔬	冬瓜西米露		5.0	1.6	1.5		2.5		620.0	
6月5日	三	漢堡	麥香雞堡	蒸鍋貼*2	小黃瓜	酸辣湯	水果	3.0	1.6	1.0		2.5	0.5	497.5	
6月6日	四	白飯	黑胡椒豬柳	全家福	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.5	1.7	2.4		2.5		615.0	
6月7日	五	~端午節放假~													0.0
6月10日	一	白飯	咖哩鮮蔬	雙色炒蛋	季節時蔬	鮮菇海芽湯		5.1	2.2	1.1		2.5		682.0	
6月11日	二	地瓜飯	宮保雞丁	白菜滷	季節時蔬	綠豆麥仁湯		5.8	1.7	1.7		2.5		688.5	
6月12日	三	白飯	飯湯	蔬菜雞肉鮮*1			水果	4.7	1.6	1.1		2.5	0.5	619.0	
6月13日	四	白飯	成都子雞	麻婆豆腐	季節時蔬	肉骨茶湯		4.7	2.4	1.6		2.5		661.5	
6月14日	五	五穀飯	蘑菇醬炒肉片	毛豆三丁	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.9	2.6	1.6		2.5	0.5	720.5	
6月17日	一	粥	五彩鮮蔬粥	茶葉蛋*1	季節時蔬			5.0	1.7	1.6		2.5		630.0	
6月18日	二	地瓜飯	廣東燒雞	芹苣黑輪片	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯		5.8	1.4	1.5		2.5		661.0	
6月19日	三	白飯	沙茶豬肉滷飯	蒸水餃*3		紫菜蛋花湯	水果	4.5	1.9	1.1		2.5	0.5	627.5	
6月20日	四	白飯	筍干燒肉	玉米肉末	季節時蔬	黃瓜風味湯		5.2	1.7	1.9		2.5		661.5	
6月21日	五	紫米飯	照燒雞丁	海帶三絲	有機蔬菜	四神湯	水果	5.1	1.7	1.3		2.5	0.5	659.5	
6月24日	一	白飯	三杯杏鮑菇	香蔥炒蛋	季節時蔬	金針菇湯		4.5	2.3	1.5		2.5		637.5	
6月25日	二	地瓜飯	五香肉燥	炒三鮮	季節時蔬	紅豆湯		5.6	2.4	1.6		2.5		724.5	
6月26日	三	麵	大滷麵	蒸肉包*1			水果	5.3	1.6	1.2		2.5	0.5	663.5	
6月27日	四	白飯	茄汁雞丁	什錦滷味	季節時蔬	玉米濃湯		4.9	1.8	1.7		2.5		633.0	
6月28日	五	五穀飯	味噌燻燒排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	5.4	1.5	1.6		2.5	0.5	673.0	

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貴

午餐秘書：

主任：

校長：