



田欣

南門國小 115年6月菜單

日期	主食	今日主菜	美味副菜		蔬菜	湯品	豆奶日	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂堅果	熱量(卡)	
6/1 星期一	胚芽米飯	家常滷肉 肉丁S.白蘿蔔Q-煮	京醬豆干 豆干片.彩椒Q-炒	肉燥海茸 海茸.絞肉S-炒	廣歷蔬菜	刺瓜雞湯 刺瓜Q.雞丁S			5.3	2.5	2.1	2.6	728
6/2 星期二	麥片飯	三杯雞 雞丁S.麵腸-炒	蛋酥白菜滷 大白菜Q.芋頭Q.雞蛋Q-煮	青花肉片 青花菜S.肉片S-炒	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒Q.龍骨丁S			5.5	2.3	2.5	2.5	733
6/3 星期三	蒜香雞絲飯	洋蔥肉片 肉片S.洋蔥Q-炒	醬燒油腐 油豆腐-煮	開陽雙絲 豆薯Q.肉絲S.蝦米-炒	季節蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜Q.雞蛋Q			5.4	2.4	2.2	2.9	744
6/4 星期四	白米飯	香酥海鮮排 海鮮排S-炸	肉燥滷蛋 雞蛋Q.絞肉S-煮	香菇長豆 長豆Q.香菇Q-炒	有機蔬菜	芹香貢丸湯 芹菜Q.冬瓜Q.貢丸S			5.5	2.3	2.2	2.6	730
6/5 蔬食	糙米飯	堅果黑豆干 堅果.黑豆干.肉絲S-煮	白醬馬鈴薯 絞肉S.馬鈴薯Q-煮	翡翠雪菇 美白菇Q.黃瓜Q-炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲.豆腐.木耳			5.3	2.5	2.3	2.5	729
6/8 星期一	白米飯	醬爆豬肉 肉片S.洋蔥Q-炒	玉米彩蔬 玉米粒Q.毛豆仁T-炒	茄汁干片 豆干片-煮	廣歷蔬菜	金菇雞肉湯 金針菇.雞丁S.黃豆芽Q			5.4	2.4	2.1	2.5	723
6/9 星期二	小米飯	砂鍋魚丁 魚丁Q.大白菜Q-煮	紅燒獅子頭 獅子頭S.白蘿蔔Q-煮	海苔蒸蛋 雞蛋Q.海苔絲-蒸	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁			5.3	2.4	2.2	2.6	723
6/10 星期三	肉醬義大利麵	西西里烤翅 三節翅S-烤	芋香包 芋泥包S-蒸	腐皮高麗菜 高麗菜Q.豆皮-炒	季節蔬菜	玉米濃湯 玉米粒Q.雞蛋Q			5.5	2.2	2.3	2.6	725
6/11 星期四	蕎麥飯	鹽酥雞 雞丁S.米血糕S-炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉S-煮	洋蔥炒蛋 洋蔥Q.雞蛋Q-炒	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄Q.肉片S.豆薯Q.西芹Q			5.3	2.4	2.3	2.9	739
6/12 星期五	胚芽米飯	黑胡椒豬排 肉排S-烤	麻醬干絲 干絲.小黃瓜Q-炒	鮮筍肉片 竹筍Q.肉片S-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋Q			5.3	2.3	2.4	2.5	716
6/15 星期一	麥片飯	蜜汁燒肉 肉丁S.油豆腐-煮	肉燥粉絲 寬粉.絞肉S.豆芽菜Q-炒	木須高麗 高麗菜Q.木耳Q-炒	廣歷蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜Q.雞丁S			5.3	2.2	2.2	2.5	704
6/16 星期二	白米飯	古早味糖醋魚 魚丁Q.洋蔥Q-煮	咖哩肉片 馬鈴薯Q.肉片S-煮	海帶炒雞絲 海帶絲.雞肉絲S-炒	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇Q.豆薯Q.龍骨丁S			5.4	2.3	2.3	2.6	725
6/17 星期三	台式油飯	吮指雞腿 雞腿S-煮	彩絲長豆 長豆Q.木耳Q.紅蘿蔔T-炒	茶葉蛋 雞蛋Q-煮	季節蔬菜	筍香大骨湯 竹筍.大骨S	豆奶		5.3	2.5	2.3	2.5	729
6/18 星期四	蕎麥飯	醬燒肉排 肉排S-煮	瓜仔肉燥 絞肉S.豆干丁.碎瓜-煮	蛋香蒲瓜 蒲瓜Q.雞蛋Q-炒	有機蔬菜	四神湯 淮山.茯苓.肉絲S.洋薏仁			5.3	2.5	2.3	2.6	733
6/19 蔬食	【端午節】												
6/22 星期一	燕麥飯	家鄉滷肉 肉丁S.麵腸-煮	玉米蒸蛋 玉米粒Q.雞蛋Q-蒸	醋溜海根 海帶根.西芹Q-炒	廣歷蔬菜	銀蘿排骨湯 白蘿蔔Q.龍骨丁S			5.4	2.3	2.2	2.5	718
6/23 星期二	小米飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	肉燥干丁 絞肉S.豆干丁-炒	鮮菇時蔬 冬瓜Q.杏鮑菇Q-炒	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q.洋蔥Q			5.3	2.5	2.3	2.8	742
6/24 星期三	招牌炒麵	香油雞翅 三節翅S-煮	堅果鐵板油豆腐 堅果.油豆腐.玉米筍Q-炒	美味鍋貼 鍋貼S*2-蒸	季節蔬菜	三絲湯 筍絲.木耳Q.肉絲S			5.5	2.4	2.1	2.6	735
6/25 星期四	蕎麥飯	薑汁豬肉 肉片S.洋蔥Q-煮	沙茶肉羹 黃瓜Q.肉羹Q-炒	柴香大白菜 大白菜Q.香菇Q.柴魚片-炒	有機蔬菜	奶香地瓜西谷米 地瓜T.西谷米.牛奶			5.3	2.3	2.5	2.8	732
6/26 星期五	白米飯	紫蘇梅燒雞 雞丁S.白蘿蔔Q-煮	絲瓜滑蛋豆腐 絲瓜Q.雞蛋Q.豆腐-煮	螞蟻上樹 冬粉.絞肉S.高麗菜Q-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽			5.4	2.2	2.4	2.5	716
6/29 星期一	麥片飯	椰香咖哩雞 雞丁S.馬鈴薯Q.椰漿-煮	蔥香豆包炒青花 青花菜S.豆包絲-炒	銀芽肉絲 豆芽菜Q.肉絲S-炒	廣歷蔬菜	香薯排骨湯 豆薯Q.龍骨丁S			5.5	2.3	2.4	2.4	726
6/30 星期二	紫米飯	懷舊豬排 肉排S-炸	菇菇高麗菜 美白菇Q.鴻喜菇Q.高麗菜Q-炒	三色炒蛋 毛豆仁T.玉米粒Q.雞蛋Q-炒	有機蔬菜	佛手魚丸湯 佛手瓜Q.魚丸S			5.4	2.4	2.3	2.8	742

◎本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

◎食材全面使用非基改食材。

◎菜單標示：S：CAS台灣優良農產品 Q：台灣生產追溯 T：產銷履歷食材。

◎本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

營養師：楊靜佳,林怡青