

113年 6月份 溪海.圳頭國小菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
6/3 一	白米飯	豆酥魚 魚丁, 豆酥	燒 回鍋干片 豆干片, 高麗菜, 洋蔥	炒 產銷履歷蔬菜	筍片湯 竹筍, 大骨		5	2.5	1.6			2.5	695
6/4 二	糙米飯	醬爆雞丁 雞丁, 青椒, 洋蔥	燒 起司馬鈴薯蒸蛋 馬鈴薯, 洗選蛋, 起司	蒸 有機蔬菜	牛蒡養生湯 牛蒡, 刈薯, 大骨	水果	5.4	2	1.9	1		2.4	748
6/5 三	糙米飯	粽香油飯 粽葉, 糯米, 絞肉, 豆干, 香菇	蒸 香Q滷蛋+海帶 白煮蛋, 海帶	滷 產銷履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔, 魚丸	鮮奶	4.8	2.1	1.3		1	2.5	743
6/6 四	蕎麥飯	香酥雞翅 雞翅	炸 醬燒冬瓜 冬瓜, 菇, 青蔥	燒 有機蔬菜	紫米紅豆湯 紫糯米, 紅豆		5.5	2.4	1.2			2.4	708
6/7 五	糙米飯	鐵板肉柳 肉柳, 洋蔥, 黃豆芽	燒 甜不辣炒年糕 年糕, 甜不辣, 洋蔥, 高麗菜, 青蔥	炒 有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 洗選蛋	訓頭謝師 宴改其他 品項	5.2	2.4	1.1			2.3	680
6/10 一	白米飯	端午節放假											
6/11 二	糙米飯 (溪海六年級畢業餐包餐)	南瓜燉肉 南瓜, 肉片	燒 絲瓜麵筋 絲瓜, 麵筋	燒 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 洗選蛋	水果	5.5	2.1	1.3	1		2.5	752
6/12 三	特餐 (溪海六年級換餐)	米粉湯 米粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 肉絲, 香菇絲	煮 關東煮 甜不辣, 米血, 蘿蔔	滷 產銷履歷蔬菜	豆沙包 豆沙包	優酪乳	4.8	2.1	1.5		1	2.2	734
6/13 四	小米飯	椒麻魚丁 魚丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 香菜, 花生	炸 菜脯蛋 洗選蛋, 菜脯	滷 有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		5.5	2	1.1			2.5	679
6/14 五	糙米飯	麻油燉雞煲 雞, 菇, 凍豆腐, 青蔥	煮 什錦黃瓜 大黃瓜, 魚丸, 菇, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	蕃茄黃芽湯 番茄, 黃豆芽		5.5	2.3	1.5			2.5	742
6/17 一	白米飯	鹹酥雞丁 雞丁, 地瓜	炸 炒三絲 芹葉, 紅蘿蔔, 木耳絲, 脆筍絲	炒 產銷履歷蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨	產銷豆奶	5	2	1.6			2.5	657
6/18 二	糙米飯	海鮮豆腐 魚丁, 大白菜, 豆腐, 洋蔥	燴 田園四色 玉米粒, 三色丁, 馬鈴薯	炒 有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔, 大骨	水果	5	2.2	1.8	1		2.5	737
6/19 三	特餐	鮮蔬蛋炒飯 洗選蛋, 三色丁, 絞肉	炒 唐揚炸豆腐 油豆腐, 薑絲, 柴魚, 海苔	炸 產銷履歷蔬菜	四神湯 薯仁, 芡實, 蓮子, 淮山, 龍骨	鮮奶	4.8	2	1.3		1	2.5	735
6/20 四	紅藜飯	照燒雞腿 棒腿, 白芝麻	燒 開陽蒲瓜 蝦米, 扁蒲, 紅蘿蔔	燴 有機蔬菜	地瓜粉圓湯 地瓜, 粉圓, 二砂		5.5	2.1	1.3			2.8	705
6/21 五	糙米飯	海結燒雞 海帶, 雞丁, 紅蘿蔔	燒 家常豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 青蔥	燒 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋		5.3	2	1.2			3	690
6/24 一	白米飯	豆醬魚丁 魚丁, 冬瓜, 青蔥, 黃豆醬	燒 原味蒸蛋 洗選蛋	炒 產銷履歷蔬菜	筍香湯 筍, 菇, 大骨		5	2.5	1.3			2.5	688
6/25 二	糙米飯	椰香芋豬 肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 椰漿	燒 螞蟥上樹 冬粉, 絞肉, 高麗菜	煮 有機蔬菜	味噌蛋花湯 乾海帶芽, 洋蔥, 洗選蛋	水果	4.8	2.3	1.6	1		2.1	708
6/26 三	特餐	茄汁義大利麵 麵, 玉米粒, 洋蔥, 絞肉, 蕃茄	煮 麥克雞塊 麥克雞塊CAS*2	炸 產銷履歷蔬菜	海鮮濃湯 玉米, 洗選蛋, 魚丁, 馬鈴薯, 洋蔥	優酪乳	5	2	1.3		1	2.2	736
6/27 四	紫米飯	豆豉燒排骨 排骨丁, 洋蔥, 青椒, 豆豉	煮 蒜炒雙花 青花菜, 白花菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	花豆麥片湯 花豆, 麥片, 二砂		5.5	2.1	1.3			2.8	705
6/28 五	糙米飯	宮保雞丁 雞丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔	燒 毛豆燴豆腐 毛豆, 豆腐	燴 有機蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜, 番茄, 洋蔥		5.3	2	1.2			3	690
※食材可能有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩皮、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用													
※魚類食材請細嚼慢嚥，注意是否有魚刺													
本廠一律使用國產(台灣)豬肉品													

菜單設計: 軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐執秘

午餐執秘
執行秘書 張雅萍

主任

總務處主任 陳清池

校長

溪海國小校長 林文勝