

114 年 0602-0607 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		6 月 2 日	6 月 3 日	6 月 4 日	6 月 5 日	6 月 6 日	6 月 7 日
早餐	主食	打拋豬炒飯	鐵板麵	鮭魚手卷	炒粿條	丹麥起司火腿	
	副菜	黃金起司球*2 鮮美時蔬	蒜味豆干 鮮美時蔬	鮮美時蔬	腐皮花枝 鮮美時蔬	什錦沙拉	
	湯品	紫菜菇湯	新竹貢丸湯	關東煮	大滷湯	可可亞	
	早餐人數	180	280	290	200	290	
午餐	主食	白飯	紫米飯	白飯	薏仁飯	白飯	
	主菜	紅燜雞	蒜香蒸魚	蔥爆豬柳	壽喜燒	香滷棒腿	
	副菜	炒三鮮 鮮菇炒蛋 鮮美時蔬	糖醋雞 義式蘑菇南瓜 鮮美時蔬	炸雞翅 乳酪花椰 鮮美時蔬	三杯米血雞丁 開陽白菜 鮮美時蔬	桂筍燒肉 鴻喜菇高麗 鮮美時蔬	
	中學副菜	芝麻球*2	海根肉絲	番茄豆腐	魚香紫茄	肉末粉絲	
	湯品	冬瓜湯	青菜蛋花湯	燒仙草	味噌湯	白蘿蔔排骨湯	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)	4.5	5	5.2	5.5	4.5	
	豆魚蛋肉(份)	2.5	2.4	2.3	2.3	2.5	
	蔬菜(份)	1.7	1.2	1.4	1.5	2	
	油脂(份)	2.4	2	2.5	2.3	2.2	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	713	710	744	758	711	
	全穀雜糧(份)	5.8	6	6.2	6.5	6	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.7	2.8	2.6	2.7	
	蔬菜(份)	1.9	1.7	1.8	2.1	2.1	
	油脂(份)	2.8	2.2	2.7	2.6	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	834	824	870	879	847	
	預估人數	小學 1000 中學 945	小學 1000 中學 945	小學 1000 中學 945	小學 1000 中學 945	小學 1000 中學 945	
	晚餐人數	400	400	290	400		
晚餐	主食	胚芽飯	日式烏龍麵	藜麥飯	白飯		
	主菜	洋蔥肉排	椒麻雞	宮保雞丁	樹子蒸魚		
	副菜	小瓜素雞 蘿蔔黑輪 酸辣土豆絲 鮮美時蔬	番茄肉片 柴魚蒸蛋 芝麻季豆 鮮美時蔬	芹菜中卷 刺瓜肉片 啵啵玉米 鮮美時蔬	瓜仔肉燥 芋絲水蓮 塔香海茸 鮮美時蔬		
	湯品	麻油高麗菜湯	黃芽湯	金針排骨湯	綠豆湯		
	晚餐人數	400	400	290	400		

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。

若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。