

## 114 年 0616-0621 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
早餐	主食	雞茸蔬菜粥 地瓜*1	晨光吐司	小瓜雙醬麵	奶油野菇炒飯	台南擔仔麵	
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美時蔬	火腿片 鮮蔬炒蛋	涼拌雙絲 紹子醬	黃金起司球 鮮美時蔬	肉燥滷蛋 鮮美時蔬	
	湯品		紅茶	旗魚丸湯	玉米濃湯	貢丸湯	
	早餐人數	180	290	250	180	250	
午餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	主菜	卡啦雞腿排	樹子蒸魚	咕咾肉	香料滷雞	洋芋燉肉	
	副菜	雪菜豆干炒肉 開陽白菜 鮮美時蔬	竹筍肉絲 三色炒蛋 鮮美時蔬	鹹蛋茄中卷 蒜香高麗菜 鮮美時蔬	麻婆豆腐 蒙古烤肉 鮮美時蔬	小瓜雞絲 滷蛋*1 鮮美時蔬	
	中學副菜	雙色燒賣*2	魚香粉絲	蝦米胡瓜	韭菜甜條	沙茶魷魚羹	
	湯品	蘿蔔排骨湯	刺瓜丸片湯	綠豆薏仁湯	紫菜蛋花湯	四神排骨湯	
	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	4.7	5.5	4.5	5.2	
	豆魚蛋肉(份)	2.7	2.5	2.4	2.5	3	
	蔬菜(份)	1.7	1.5	1.9	1.5	1.2	
	油脂(份)	2.5	2.2	2.4	2.3	2.2	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	732	713	780	703	778	
	全穀雜糧(份)	6.8	6.2	6.5	6.7	6.3	
	豆魚蛋肉(份)	2.8	2.7	2.5	2.6	3.5	
	蔬菜(份)	1.9	1.8	2.6	1.8	1.6	
	油脂(份)	2.6	2.4	2.5	2.4	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	910	849	880	877	907	
	預估 人數	小學 840 中學 995	小學 840 中學 995	小學 840 中學 995	小學 840 中學 995	小學 840 中學 995	
	晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	台式炒麵	
主菜		豆豉排骨	宮保雞丁	焗烤魚排	紅燒肉		
副菜		蝦排*1 小瓜鮮菇 鐵板豆芽 鮮美時蔬	白菜排骨酥 蝦仁炒花菜 滷海帶杏菇 鮮美時蔬	鹹冬瓜肉 培根洋芋 榨菜炒豆干 鮮美時蔬	芋香粉蒸雞 雞捲*2 梅菜筍茸 鮮美時蔬		
湯品		玉米塊湯	冬瓜湯	鮮菇白菜湯	仙草蜜		
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。