

115 年 0601-0605 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	
早餐	主食	打拋豬炒飯	鐵板麵	地瓜粥	炒粿條	雞蛋牛奶捲	
	副菜	黃金起司 *2 鮮美食蔬	蒜味豆干 鮮美食蔬	蔥花蛋 肉鬆 早餐肉排 拌小瓜	腐皮花枝 鮮美食蔬	什錦沙拉	
	湯品	紫菜菇湯	新竹貢丸湯		大滷湯	可可亞	
	早餐人數	180	280	290	200	290	
	午餐	白飯	白飯	白飯	燕麥飯	白飯	
主菜	左公雞	黃豆燜肉	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 腐皮白菜 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	鮭魚炒蛋	海苔丸		
湯品	冬瓜湯	青菜蛋花湯	味噌湯	冬瓜珍珠	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	5.2	4.5	6.3	4.5		
豆魚蛋肉(份)	2.7	2.6	2.5	2.5	2.6		
蔬菜(份)	2.2	1.2	1.5	1.6	1.8		
油脂(份)	2.3	2.2	2.5	2.3	2.2		
水果(份)	1	1	1	1	1		
小學熱量(大卡)	736	748	712	832	714		
中學							
全穀雜糧(份)	6.8	6.2	5.5	7.3	6.5		
豆魚蛋肉(份)	2.8	2.9	3.2	3	2.8		
蔬菜(份)	2.4	2	1.9	2.3	2		
油脂(份)	2.6	2.4	2.7	2.6	2.5		
水果(份)	1	1	1	1	1		
中學熱量(大卡)	923	869	854	970	887		
預估 人數	中學 967 小學 1000	中學 967 小學 1000	中學 967 小學 1000	中學 967 小學 1000	中學 967 小學 1000		
晚餐	主食	白飯	白飯	白飯	白飯		
	主菜	洋蔥肉排	香雞排	宮保雞丁	焗烤鯛魚		
	副菜	小瓜素雞 蘿蔔黑輪 酸辣土豆絲 鮮美時蔬	脆瓜肉片 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	578	370	576		

※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。