

115 年 0615-0618 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		6 月 15 日	6 月 16 日	6 月 17 日	6 月 18 日	6 月 19 日	
早餐	主食	肉絲炒飯	日式烏龍麵	墨西哥奶酥	沙茶麵疙瘩		
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美食蔬	滷蛋 拌小黃瓜	沙拉 美生菜	涼拌干絲 鮮美食蔬		
	湯品	竹筍三絲湯		豆漿	旗魚丸湯		
	早餐人數	150	250	290	180		
午餐	主食	白飯	胚芽飯	白飯	白飯		
	主菜	客家燒肉	親子丼	古早味豬排	香菇雞		
	副菜	木耳刺瓜 虱目魚塊*2 鮮美時蔬	蝦米肉末蘿蔔 起司洋芋 鮮美時蔬	客家小炒 蒜香高麗 鮮美時蔬	白菜肉片 打拋四季豆 鮮美時蔬		
	中學副菜	鮮蔬年糕	香菜芋肉捲	火腿炒蛋	家常豆腐		
	湯品	紅豆紫米湯	金針湯	海帶湯	玉米塊湯		
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果		
	全穀雜糧(份)	5.5	5.3	4.5	4.7		
	豆魚蛋肉(份)	2.8	2.5	3	2.5		
	蔬菜(份)	1.4	1.6	1.7	2		
	油脂(份)	2.5	2.2	2.3	2.3		
	水果(份)	1	1	1	1		
	小學熱量(大卡)	802	757	746	730		
	全穀雜糧(份)	6.5	6.4	6.8	5.7		
	豆魚蛋肉(份)	2.9	3	3.2	3.2		
	蔬菜(份)	2.2	1.8	2	2.1		
	油脂(份)	2.6	2.5	2.5	2.4		
	水果(份)	1	1	1	1		
	中學熱量(大卡)	904	890	938	859		
	預估 人數	中學 967 小學 890	中學 967 小學 890	中學 967 小學 890	中學 967 小學 890		
	晚餐	主食	蕎麥飯	白飯	白飯		
主菜		照燒雞腿	梅乾控肉	洋蔥豬柳			
副菜		田園蝦仁 肉燥南瓜 蒜炒花菜 鮮美時蔬	茄汁魚蛋 炒冬粉 芹菜黃豆芽 鮮美時蔬	炸雞翅 玉米烤餅 開陽蒲瓜 鮮美時蔬			
湯品		冬瓜湯	珍菇紫菜湯	珍珠紅茶			
晚餐人數		400	400	250			

※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。