

115 年 0622-0626 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		6 月 22 日	6 月 23 日	6 月 24 日	6 月 25 日	6 月 26 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 白蝦	
	副菜	香菇貢丸*2 鮮美食蔬	火腿片 鮮蔬炒蛋	涼拌雙絲 紹子麵	黃金起司球 鮮美食蔬	肉燥滷蛋 鮮美食蔬	
	湯品		紅茶	味噌湯	玉米濃湯	三絲丸湯	
	早餐人數	150	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	沙茶燒肉	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	桂筍肉絲 香菇豆干 鮮美時蔬	奶香中卷 三色炒蛋 鮮美時蔬	麻婆豆腐 蒙古烤肉 鮮美時蔬	小瓜雞絲 碎脯炒蛋 鮮美食蔬	
	中學副菜	魚香粉絲	蒜炒高麗	蝦米胡瓜	韭菜甜條	燴炒魷魚羹	
	湯品	蘿蔔排骨湯	刺瓜丸片湯	椰汁西米露	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	5.3	5.2	4.5	5.4	
	豆魚蛋肉(份)	3	2.6	2.8	2.8	2.7	
	蔬菜(份)	1.8	1.7	1.6	1.4	1.6	
	油脂(份)	2.5	2.3	2.3	2.2	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	757	772	777	719	784	
	全穀雜糧(份)	6.1	6.3	6.2	7.1	6.4	
	豆魚蛋肉(份)	3.2	2.7	3	2.9	3.2	
	蔬菜(份)	2.1	2.4	2.4	1.6	1.9	
	油脂(份)	2.8	2.5	2.5	2.6	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	905	876	891	931	908	
	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	中學 967 小學 890	
	晚餐	主食	藜麥飯	白飯	白飯	白飯	
主菜		豆豉排骨	宮保雞丁	焗烤魚排	紅燒肉		
副菜		蝦排*1 蒜瓣小瓜 鮮菇蒸蛋 鮮美時蔬	白菜排骨湯 蝦仁炒花菜 滷海帶杏菇 鮮美時蔬	鹹冬瓜肉 火腿青椰 榨菜炒豆干 鮮美時蔬	芋香粉蒸雞 雞捲*2 梅菜筍茸 鮮美食蔬		
湯品		玉米塊湯	冬瓜湯	鮮菇白菜湯	仙草蜜		
晚餐人數		400	400	280	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。