

# 112年6月份午餐食譜

校長：林惠文  
 供餐人數：70人  
 供餐日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附餐	熱量
6/1	四	紅藜飯3	肉骨茶雞	蝦仁四色	蒜香油菜	蘿蔔湯	全脂鮮奶	816
6/2	五	蔬食日：南瓜飯	素肉燥	番茄炒蛋	紅K炒高麗	冬瓜湯	AB優酪乳	769
6/5	一	白飯3	沙茶豬肉片	玉米雞丁	青蔥扁蒲	黃瓜湯	鳳梨	856
6/6	二	小米飯	油豆腐肉燥	青椒炒雞肉絲	薑絲青江菜	紫菜蔥花湯	哈密瓜	608
6/7	三	<b>畢業典禮</b>						
6/8	四	地瓜飯3	蒸魚	蔥爆甜不辣	川燙萵苣	餛飩湯	全脂鮮奶/紅龍果	771
6/9	五	紫米飯3	滷雞排	香酥茄子	白菜滷	排骨酥湯	AB優酪乳	913
6/12	一	白飯3	南瓜豆腐煲	洋蔥燒雞	蒜香小黃瓜	蘿蔔貢丸湯	密世界洋香瓜	785
6/13	二	芝麻飯3	醬燒排骨	鳳梨雞球	炒地瓜葉	青菜豆腐湯	芭樂	740
6/14	三	香菇雞湯麵	/	醬燒甜不辣	/	地瓜甜湯	豆漿/西瓜	699
6/15	四	紫米飯3	紅燒旗魚丁	青椒炒肉絲	蒜香A菜	筍片湯	全脂鮮奶	743
6/16	五	紅藜飯3	炸雞翅	螞蟻上樹	炒大陸妹	海芽湯	AB優酪乳	974
6/17	六	蔬食日：地瓜飯3	麻婆豆腐(蔬食)	玉米炒蛋	木耳大白菜	絲瓜湯	蘋果	723
6/19	一	白飯3	沙茶雞肉片	蒜味香腸	香菇燒筍片	扁蒲蛋花湯	鳳梨	827
6/20	二	芋頭香飯3	蔥爆牛柳	紅蘿蔔炒蛋	蒜香空心菜	魚丸湯	葡萄	794
6/21	三	三色蛋炒飯	香酥虱目魚排	/	/	冬瓜粉圓	豆漿	697
6/22	四	<b>端午節 連假</b>						
6/23	五	<b>端午節 連假</b>						
6/26	一	白飯3	香菇肉燥1	豆乳燒雞	炒青花菜	味噌蘿蔔湯	芭樂	767
6/27	二	地瓜飯3	三杯雞2	毛豆蝦仁炒蛋	蒜香菠菜	高麗菜湯	西瓜	736
6/28	三	浮水魚羹麵	香雞排	/	/	綠豆湯	豆漿	841
6/29	四	芝麻飯3	糖醋魚丁	玉米雞丁	炒地瓜葉	皇帝豆排骨湯	全脂鮮奶	857
6/30	五	<b>休業式</b>						

1. 本校營養午餐一律使用國產豬肉。
2. 使用豬肉、牛肉、雞肉、水產、蔬菜、雞蛋等皆符合三章一Q認證標章。
3. 時令蔬菜、時令水果及有機蔬菜為不同之當季蔬果
4. 若有異動菜單，會另行通知
5. 灰底框代表有豬肉、蝦仁配菜

午餐執秘：

處室主任：

校長：