



啟文國小、大倫國中營養午餐
112年 06 月份 葷 食 菜 單



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	全蛋 蛋類	油質 蛋類	蔬菜 蛋類	乳品	水果	豆魚肉 蛋類	總熱量
1	四	芝麻飯	小瓜肉燥	柴香白玉	有機蔬菜	山藥雞湯		4.0	2.5	1.2	0.0	0.0	2.0	572.5
		白米,黑芝麻	豬絞肉,小黃瓜,蔥,紅蔥頭	白仁,玉米結,紅仁,米血糕,柴魚粉	有機蔬菜,配色蔬菜	山藥,雞丁								
2	五	小米飯	★ 橙汁燒雞	竹筍肉羹	青菜	綠豆薏仁湯	乳品	4.0	2.0	1.3	0.8	0.0	2.2	687.0
		白米,小米	雞丁,洋蔥,彩椒,杏仁片,濃縮柳橙汁	鮮筍,肉羹,紅仁,豆干片	青菜,配色蔬菜	綠豆,小薏仁								
5	一	白米飯	塔香蒸油甘	咖哩豆腐	青菜	番茄黃芽湯		4.2	2.0	1.1	0.0	0.0	2.8	621.5
		白米	油甘魚,九層塔,老薑	小四角豆腐,洋蔥,紅仁,豬絞肉,咖哩粉	青菜,配色蔬菜	番茄,黃豆芽,豬肉絲,藥膳包								
6	二	麥片飯	鹹酥雞	★ 開陽大瓜	青菜	玉米濃湯	水果	5.0	3.0	1.3	0.0	1.0	0.0	576.3
		白米,麥片	雞胸丁,地瓜,米血糕,九層塔	大黃瓜,豬肉片,木耳絲,蝦米,紅仁	青菜,菇類	玉米粒,洋芋,雞蛋,豬絞肉,玉米乳香粉								
7	三	鮮蔬瘦肉粥	香酥肉排	大滷桶	青菜	芝麻包		3.0	3.0	1.6	0.0	0.0	2.4	565.0
		白米,鮮筍,高麗菜,三色丁,生香菇,豬絞肉,紅蔥頭	調理香酥肉排(雞)	大黑干,青花菜,甜不辣條,酸菜心	青菜,配色蔬菜	芝麻包								
8	四	五穀飯	蘿蔔燒肉	白菜燴年糕	有機蔬菜	珍珠奶茶		4.0	2.0	1.6	0.0	0.0	2.0	560.8
		白米,五穀米	豬肉角,排骨丁,白仁,紅仁,蔥	大白菜,年糕,紅仁,木耳絲,豬肉絲	有機蔬菜,配色蔬菜	粉圓,奶精粉,紅茶包								
9	五	台式炒麵	沙茶燒肉	田園四色	青菜	冬瓜雞湯	乳品	4.2	3.0	1.9	0.8	0.0	2.3	769.0
		白圓麵,豆芽菜,紅仁,豬肉絲,木耳絲,韭菜	豬肉角,排骨丁,小黃瓜,沙茶醬	洋芋,三色丁,豬絞肉,蔥		冬瓜,雞丁								
12	一	白米飯	打拋豬	焗烤高麗	青菜	涼薯雞湯		4.0	2.5	1.7	0.1	0.0	2.3	623.3
		白米,小米	豬絞肉,番茄,洋蔥,九層塔,檸檬濃縮汁	高麗菜,火腿丁,玉米乳香粉,乳酪絲	青菜,配色蔬菜	涼薯,雞丁								
13	二	糙米飯	鹽水雞	滷魚丸*2	青菜	蒲瓜肉片湯	水果	4.0	2.0	1.3	0.0	1.0	2.5	649.3
		白米,糙米	雞丁,筍片,青花菜,胡椒鹽	虱目魚丸,滷包	青菜,配色蔬菜	蒲瓜,豬肉片								
14	三	上海菜飯	檸檬雞翅	關東煮	青菜	酸菜排骨湯		4.0	2.0	1.2	0.0	0.0	2.6	594.5
		白米,青江菜,芋頭,豬絞肉,培根	檸檬雞翅	白仁,小四角豆腐,玉米結,黑輪	青菜,菇類	客家酸菜,排骨丁								
15	四	燕麥飯	香酥鯖魚	麻婆豆腐	有機蔬菜	筍香雞湯		4.0	3.0	1.2	0.0	0.0	2.5	633.0
		白米,燕麥	鯖魚,油甘魚	板豆腐,三色丁,豬絞肉,蔥	有機蔬菜,配色蔬菜	鮮筍,雞丁								
16	五	小米飯	滷骨腿	薑絲冬瓜	青菜	山粉圓甜湯	乳品	4.2	2.5	1.2	0.8	0.0	3.2	797.3
		白米,小米	生鮮骨髓,滷包	冬瓜,豬絞肉,紅仁,麵輪	青菜,配色蔬菜	地瓜,山粉圓,冬瓜磚								
17	六	炸醬麵	麥克雞塊*3	花椰肉片	青菜	玉米排骨湯		3.0	3.0	1.5	0.0	0.0	1.9	525.0
		白扁麵,豬絞肉,小干丁,小黃瓜,豆瓣醬,甜麵醬	麥克雞塊*3	青花菜,豬肉片,紅仁,木耳絲	青菜,配色蔬菜	玉米結,排骨丁								
19	一	白米飯	咖哩雞	豆芽炒油片	青菜	紫菜肉絲湯	大倫豆漿 (新增)	4.0	2.5	1.3	0.0	0.0	2.2	590.0
		白米	雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉	豆芽菜,油片,豬肉絲,紅仁,韭菜	青菜,配色蔬菜	紫菜,豬肉絲								
20	二	糙米飯	香酥竹筴魚	番茄炒蛋	青菜	冬瓜蛤蜊雞湯	啟文豆漿 (新增)	4.0	3.0	1.4	0.0	1.0	2.3	682.5
		白米,糙米	竹筴魚,油甘魚	雞蛋,番茄,蔥	青菜,配色蔬菜	冬瓜,雞丁,蛤蜊,薑絲								
21	三	★ 古早味油飯	炸豬排	白菜滷	青菜	味噌湯	乳品	4.0	3.0	1.6	0.8	0.0	2.4	755.5
		糯米,豬絞肉,菜脯,生香菇,蝦米,紅仁,紅蔥頭	調理豬排	大白菜,麵筋,紅仁,木耳絲,豬肉絲	青菜,菇類	板豆腐,海芽,味噌								
22	四	端午節放假												0.0
23	五	端午節放假												0.0
26	一	白米飯	香酥肉魚(新增)	三杯肉燥	青菜	蘿蔔排骨湯		4.0	3.0	1.2	0.0	0.0	2.6	638.8
		白米	肉魚,油甘魚	小干丁,豬絞肉,洋蔥,九層塔,紅仁,老薑	青菜,配色蔬菜	白仁,排骨丁								
27	二	糙米飯	筍干燒蹄丁	黃瓜燴魚丸	青菜	玉米雞湯	水果	4.0	2.5	1.5	0.0	1.0	2.3	662.5
		白米,糙米	蹄丁,豬肉角,筍干,滷包	大黃瓜,小虱目魚丸,木耳絲,胡蘿蔔	青菜,配色蔬菜	玉米結,雞丁								
28	三	客家炒飯條	炸魷魚排	芋香白菜	青菜	洋芋燉湯		3.8	3.0	1.6	0.0	0.0	1.8	574.8
		飯條,豆芽菜,紅仁,豬肉絲,韭菜,紅蔥頭	調理魷魚排	大白菜,紅仁,芋頭,豆包,木耳絲	青菜,菇類	洋芋,排骨丁,蔥								
29	四	蕎麥飯	糖醋豬柳	彩繪玉米	有機蔬菜	蒲瓜雞湯		4.0	2.5	1.8	0.0	0.0	2.6	628.8
		白米,蕎麥	豬柳,洋蔥,彩椒	玉米粒,青花菜,豬絞肉	有機蔬菜,配色蔬菜	蒲瓜,雞丁,香菜								
30	五	五穀飯	★ 宮保雞丁	香菇蒸蛋	青菜	紅豆麥片湯	乳品	4.0	2.5	1.0	0.8	0.0	2.5	725.0
		白米,五穀米	雞丁,小黃瓜,紅仁,油花生,乾辣椒	雞蛋,生香菇	青菜,配色蔬菜	紅豆,麥片								

★ 含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

*本校園食材來源一律使用國產豬、牛肉