

三芝國小暨屯山國小、中泰國小、興仁國小、興華國小
自立午餐 菜單 114年6月份

日期	星期	主食	配菜					全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(卡)
2	一	燕麥飯G	花乾滷肉S	奶油玉米粒	豆芽菜	味噌鮮魚湯FS	***	4.8	2.0	1.5	1.8	0.0	0.0	589
			花乾 腿肉丁	玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯		魚丁 豆腐								
3	二	胚芽飯	照燒菇菇雞	麵筋白菜	有機黑葉白菜	竹筍排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	679
			骨髓丁 鴻喜菇	麵筋泡 大白菜 胡蘿蔔		竹筍 龍骨								
4	三	特餐	鍋貼*3 G	蒜味雙色花菜	小白菜	肉羹麵線	養樂多鮮乳M	4.5	2.2	1.0	1.8	0.0	1.0	724
			鍋貼	白花菜 青花菜 肉絲 鴻喜菇		肉羹 紅麵線								
5	四	燕麥飯G	咖哩雞	海茸肉絲	蚵白菜	黃瓜龍骨湯	水果	4.3	2.2	1.5	1.5	1.0	0.0	617
			雞排丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	海茸 肉絲		黃瓜 龍骨								
6	五	胚芽飯	紅燒豬腳	銀芽雞絲	空心菜	蒜頭雞湯	***	4.5	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	554
			豬腳 肉丁 軟花生	豆芽菜 雞胸肉 紅蘿蔔		蒜仁 雞排丁 蘿蔔								
9	一	燕麥飯G	竹輪燒肉G	燴絲瓜	豆芽菜	玉米雞茸湯	***	4.3	2.2	1.5	2.1	0.0	0.0	584
			竹輪 腿肉 胡蘿蔔	絲瓜 玉米筍 雪白菇 肉絲		玉米粒 雞絞肉								
10	二	胚芽飯	腐乳雞S	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	番茄豆腐蛋花湯SE	水果	4.8	2.0	1.5	1.8	1.0	0.0	649
			骨髓丁	冬粉 高麗菜 絞肉		番茄 豆腐 雞蛋								
11	三	特餐	肉絲炒麵G	綜合滷味S	空心菜	關東煮	養樂多優酪乳M	4.8	2.0	1.2	1.5	1.0	0.0	629
			白油麵 高麗菜 肉絲	豆干 烏蛋 雞肉 胡蘿蔔		甜不辣 黑輪 豬血糕 白蘿蔔								
12	四	燕麥飯G	滷雞腿	蝦仁豆腐F	青油菜	玉米濃湯G	水果	4.5	2.5	1.2	1.6	1.0	0.0	649
			雞腿	蝦仁 豆腐		玉米粒 馬鈴薯 雞絞肉								
13	五	胚芽飯	日式蒸蛋E	三杯杏鮑菇	蚵白菜	紅豆小湯圓湯	產銷履歷豆漿	4.5	4.5	1.5	1.6	0.0	0.0	743
			蛋	麵腸 杏鮑菇 九層塔		紅豆 小湯圓								
16	一	燕麥飯G	宮保雞丁	大黃瓜丸子F	空心菜	冬菜冬粉湯	***	4.5	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	576
			花生 骨髓丁	大黃瓜 木耳 花枝丸		冬菜 冬粉								
17	二	胚芽飯	鵝蛋滷肉E	鐵板豆腐S	有機莧菜	玉米排骨湯	水果	4.5	2.2	1.0	2.5	1.0	0.0	663
			鵝蛋 絞肉	油豆腐 筍片 紅蘿蔔		玉米 龍骨								
18	三	特餐	鮮乳饅頭G	涼薯肉片	蚵白菜	米粉湯	養樂多鮮乳 M	4.5	2.2	1.2	1.6	0.0	1.0	719
			饅頭	涼薯 肉片 木耳		米粉 肉絲								
19	四	燕麥飯G	三杯肉卷F	筍絲朴菜	小白菜	瓜仔雞湯	水果	4.5	2.2	1.5	1.8	1.0	0.0	644
			中卷 杏鮑菇	筍絲 朴菜 肉柳		醬瓜 雞排丁								
20	五	胚芽飯	泰式酸辣肉片	秀珍菇白菜	扁蒲	紫菜蛋花湯E	***	4.5	4.2	1.5	2.5	0.0	0.0	761
			肉片 洋蔥	秀珍菇 大白菜		紫菜 蛋								
23	一	燕麥飯	粉蒸排骨	蒜味海帶根	空心菜	豬血湯	***	4.8	2.2	1.5	1.8	0.0	0.0	604
			地瓜 排骨	海帶根 肉絲 九層塔		酸菜 豬血								
24	二	胚芽飯	鳳梨雞丁	毛豆仁豆丁S	有機高麗菜	海帶絲龍骨湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	614
			雪白菇 鳳梨 清胸丁	毛豆仁 軟花生 小豆丁		海帶絲 龍骨								
25	三	特餐	銀絲卷G	香滷雞排	小白菜	吻仔魚粥FE	養樂多優酪乳M	4.8	2.0	1.2	1.5	0.0	1.0	721
			銀絲卷	雞排		吻仔魚 蔥 海帶芽 蛋								
26	四	燕麥飯G	地瓜肉丁	金菇絲瓜米線	豆芽菜	味噌豆腐湯S	水果	4.5	2.5	1.2	1.8	1.0	0.0	658
			地瓜 腿肉	金針菇 絲瓜 米線		豆腐 柴魚								
27	五	胚芽飯	蔥炒蛋E	西芹素腰花	蚵白菜	花生仁粉圓湯	產銷履歷豆漿	4.5	4.5	1.5	1.6	0.0	0.0	743
			蔥 洋蔥 蛋	西芹 素腰花 胡蘿蔔		花生仁 粉圓								

【其他說明】

- 1.本月開始供應冷藏乳品，本校使用肉品為台灣豬及未使用輻射食品。
- 2.配合農業局補助供應有機蔬菜，其餘日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。
- 3.主要食材標示於菜餚名稱下(小字)，其他香辛料(蔥、薑、蒜等)篇幅限制不標明；湯品皆以大骨熬製，菜餚均不使用味精，請安心食用，過敏標示於菜餚名稱下(小字)，易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(M-奶類 N-堅果 E-雞蛋 F-海鮮 G-麩質 S-黃豆)。
- 4.每月供應二次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。
- 5.若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。
- 6.本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1.5份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(炒飯、炒麵、年糕等)每次約1.5份油脂。
- 7.本校午餐皆使用有品牌或CAS的新鮮食材，同時營養師不定期施作肉品抽驗檢查及過氧化氫檢測，以確保學童用餐安全，請家長放心

營養師：

主任：

校長：

