



允承團膳 X 苑裡國小

111年06月葷食菜單

111年06月葷食菜單

111年06月葷食菜單

~本公司使用國產豬肉~
~請安心食用~
~歡迎踴躍訂購~

營養師：鄭雅惠

日期											6月1日 星期三					6月2日 星期四					6月3日 星期五				
主食											西西里番茄炒麵					香Q白米					糙米飯				
											油麵、番茄、洋蔥、絞肉、三色豆					白米					白米、糙米				
主菜											鮮味蝦排					佛蒙特咖哩豬					小瓜雞丁				
											蝦排					豬肉丁、馬K、紅K					雞丁、小黃瓜				
副菜											關東煮+白菜什錦					黑胡椒豆芽菜					麻婆嫩腐				
											白K、玉米段、紅K+大白菜、木耳					豆芽菜					豆腐、絞肉				
青菜											預計:地瓜葉					預計:青江菜					預計:小白菜				
湯											冬瓜山粉圓					薑絲海芽湯					榨菜皮絲湯				
											山粉圓、冬瓜磚					乾海帶芽、薑絲					榨菜絲、乾皮絲				
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	2.1	1.4	2.6	545.8	4.5	1.7	1.5	2.7	604.6	4.3	2.3	1.6	2.5	624.8
日期	6月6日 星期一					6月7日 星期二					6月8日 星期三					6月9日 星期四					6月10日 星期五				
主食	香Q白飯					糙米飯					和風烏龍麵					小米飯					紫米飯				
	白米					白米、糙米					烏龍麵、肉片、紅K、木耳、洋蔥					白米、小米					白米、紫米				
主菜	油蔥雞					茄汁排骨					海苔炸雞					日式洋芋燉肉					呷滋魚排				
	雞腿					排骨、洋蔥					雞丁、海苔粉					肉丁、馬K					鮮魚排				
副菜	拋香干丁					開陽瓠瓜					三杯竹筍+小瓜木耳					絲瓜麵線					豆豉豆腐				
	豆乾丁、番茄、洋蔥、九層塔					瓠瓜、蝦皮					竹筍、九層塔、薑片+小黃瓜、黑木耳					絲瓜、白麵線					豆腐、豆豉				
青菜	預計:油菜					預計:蚵白菜					預計:青江菜					預計:福山萵苣					預計:空心菜				
湯	珍珠玉穗湯					番茄豆腐湯					綠豆薏仁湯					芽菜雲耳湯					鮮瓜金茸湯				
	玉米段、玉米粒					番茄、豆腐					綠豆、大麥仁					豆芽菜、木耳					大黃瓜、金針菇				
附餐																豆漿									
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
	4.5	3.3	1.3	2.4	705.4	4.3	1.9	1.9	2.5	602.3	4.3	1.9	1.7	2.8	608.6	4.7	1.9	1.8	2.6	631.1	4.3	2.5	1.2	2.4	626.4
日期	6月13日 星期一					6月14日 星期二					6月15日 星期三					6月16日 星期四					6月17日 星期五				
主食	香Q白飯					糙米飯					醬油蛋炒飯					大麥仁飯					麥片飯				
	白米					白米、糙米					白米、絞肉、三色豆、雞蛋					白米、大麥仁					白米、麥片				
主菜	古早味燒肉					塔香三杯雞					蜜汁雞翅					橙香排骨					梅醬雞				
	肉丁、雞輪					雞丁、米血、杏鮑菇、九層塔、薑片					雞翅					排骨、洋蔥					雞腿				
副菜	螞蟻上樹					田園干丁					甘梅薯條+木耳蒲仔					鮮燴大瓜					咖哩洋芋				
	冬粉、高麗菜、絞肉					三色豆、豆干丁					地瓜薯條+木耳、扁鹽					大黃瓜					馬鈴薯、杏鮑菇				
青菜	預計:福山萵苣					預計:青江菜					預計:空心菜					預計:油菜					預計:蚵白菜				
湯	冬菜湯					鮮瓜湯					紅茶粉圓湯					薑香南瓜湯					酸辣湯				
	冬菜					瓠瓜、紅仁					粉圓、紅茶包					南瓜、薑絲					豆腐、金針菇、紅蘿蔔、木耳、雞蛋				
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
	4.6	2.4	1.6	2.6	656.1	4.7	2.4	1.5	2.7	665.2	6.2	3.3	1.1	2.6	821.2	4.3	3.3	1.7	2.6	710.0	4.6	2.8	1.0	2.5	671.6
日期	6月20日 星期一					6月21日 星期二					6月22日 星期三					6月23日 星期四					6月24日 星期五				
主食	香Q白飯					糙米飯					廟口米粉					小米飯					蕎麥飯				
	白米					白米、糙米					炊粉、肉絲、紅K、高麗菜、乾木耳					白米、小米					白米、蕎麥				
主菜	花枝排					蒜味香滷雞					鹹菜葉控肉					黑胡椒豬排骨					麻油雞丁				
	花枝排					雞腿					肉丁、鹹菜葉					豬排骨、馬K					雞丁、高麗菜、米血、枸杞				
副菜	脆瓜干丁肉燥					沙茶木須豆腐煲					脆炒鮮瓜+茄汁熱狗					玉米四色					南瓜滑蛋				
	絞肉、脆瓜、豆干丁					豆腐、木耳					瓠瓜+熱狗					玉米粒、三色豆、絞肉					南瓜、雞蛋				
青菜	預計:小白菜					預計:蚵白菜					預計:福山萵苣					預計:油菜					預計:青江菜				
湯	藥膳腐皮湯					冬瓜皮絲湯					三寶甜湯					養生三絲湯					薑絲白卜湯				
	大油皮、藥膳					冬瓜、乾皮絲					綠豆、大豆、麥片					豆芽菜、紅K、乾木耳					白K、紅K、薑絲				
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
	4.8	2.9	1.1	2.6	696.4	4.3	3.4	1.4	2.6	705.0	4.8	2.3	1.9	2.6	668.0	4.9	2.1	1.2	2.7	657.8	4.7	1.7	1.3	2.5	602.4
日期	6月27日 星期一					6月28日 星期二					6月29日 星期三					6月30日 星期四									
主食	香Q白飯					糙米飯					夜市鐵板麵					糙米飯									
	白米					白米、糙米					炊粉、肉絲、紅K、高麗菜、乾木耳					白米、糙米									
主菜	香脆雞翅					茄汁洋芋肉					鮮蔬雞丁					香酥魚排									
	雞翅					肉丁、馬K、番茄					雞丁、高麗菜					生鮮魚排									
副菜	南洋咖哩豆腐					油蔥豆芽菜					薯條+芝麻球					絲瓜芙蓉蛋									
	豆腐、紅K					豆芽菜、油蔥酥					馬鈴薯條+芝麻球					絲瓜、雞蛋									
青菜	預計:蚵白菜					預計:油菜					預計:小白菜					預計：青江菜									
湯	關東煮湯					日式味噌湯					珍珠奶茶					玉米濃湯									
	白蘿蔔、玉米段					豆腐					粉圓、紅茶包、奶粉					玉米粒、紅K、雞蛋									
營養分析	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量					
	4.4	3.0	1.2	2.6	680.7	4.4	2.2	1.6	2.6	627.7	4.5	1.8	1.3	2.6	602.3	4.5	2.6	1.4	2.5	664.4					