

四維.廣安.興化.新興國小114年6月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全日 糖類 (份)	玉米 西芹 (份)	蔬菜 (份)	乳品 (份)	油脂 與空 平糖 (份)	水果 (份)	熱量 kcal
6月2日	一	白飯	蘿蔔燒肉	鮮蔬炒雞絲	季節時蔬	玉米蛋花湯E		4.3	2.2	1.5		2.5		616
6月3日	二	糙米飯	義式香雞翅	海帶三絲I	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	鮮奶D	4.8	2.2	1.1	0.8	2.5		737
6月4日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸銀絲卷一粒	有機蔬菜			5.1	2.0	1.3		2.5		652
6月5日	四	燕麥飯H	蔥油雞丁I	咖哩洋芋	季節時蔬	冬瓜大骨湯		4.5	2.6	1.4		2.5		658
6月6日	五	黑芝麻飯G	蔥爆彩椒豬柳	海苔蒸蛋E	季節時蔬	肉骨茶湯I	水果	4.0	3.0	1.2		2.5	1.0	708
6月9日	一	白飯	沙茶雞丁	玉米炒毛豆	季節時蔬	粉絲蛋花湯E		4.7	2.1	1.2		2.5		629
6月10日	二	蕎麥飯H	味噌燒肉	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯E	豆漿I	4.0	3.2	1.8		2.5		678
6月11日	三	白飯	飯湯AI	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.7	2.3	1.5		2.5		652
6月12日	四	海苔芝麻飯G	宮保雞丁CI	紅燒什錦羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.6	1.8		2.5		640
6月13日	五	麥仁飯	鹹酥魚丁J	燴奶香蔬菜	季節時蔬	綠豆西谷米湯	水果	5.2	2.4	1.1		2.5	1.0	744
6月16日	一	白飯	菇香肉燥I	開陽白菜A	季節時蔬	海芽蛋花湯E		4.0	2.8	1.7		2.5		645
6月17日	二	糙米飯	三杯雞I	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔排骨湯	保久乳D	4.5	2.4	1.3	0.8	2.5		736
6月18日	三	麵H	鍋燒雞絲麵I	柴魚醬燒魷魚丸一粒J	有機蔬菜			3.3	2.4	1.6		2.5		564
6月19日	四	燕麥飯H	百香果炸雞J	滷味	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		5.0	2.3	1.5		2.5		673
6月20日	五	海苔香鬆飯	冬瓜燒肉	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	三絲湯	水果	4.0	2.4	1.9		2.5	1.0	680
6月23日	一	白飯	紅燒嫩肉	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	玉米濃湯DE		4.8	2.1	1.4		2.5		641
6月24日	二	糙米飯	糖醋雞丁	小黃瓜炒黑輪J	有機蔬菜(可溯源)	金針菇龍骨湯		4.8	2.0	1.7		2.5	0.1	647
6月25日	三	麵H	什錦炒麵J	蒸奶黃包一粒	有機蔬菜	和風味噌湯IJ		5.0	2.0	1.7		2.5		656
6月26日	四	麥仁飯	咖哩雞丁	菜豆炒蛋E	季節時蔬	枸杞排骨湯		4.3	2.3	1.6		2.5		626
6月27日	五	黑芝麻飯G	紅燒油豆腐I	大黃瓜炒豆皮I	季節時蔬	紅豆湯	水果	5.2	2.1	1.8		2.5	1.0	739
6月30日	一	白飯	酸甜鍋爆肉片	高麗菜炒雞絲	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯		4.0	2.1	2.3		2.5		608

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：

(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

喬馨緯

主任：

余剛式

校長：

黃志賢

四維.廣安.新興.興化國小114年06月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	午餐 能量 (kcal)	豆類 能量 (g)	蔬菜 能量 (g)	乳品 能量 (g)	油脂 能量 (g)	水果 能量 (g)	其他 能量 (g)	總 能量 (kcal)
6月2日	一	白飯	脆皮麵腸	鮮蔬炒甜椒	季節時蔬	玉米海帶芽湯		4.3	2.2	1.5			2.5		616
6月3日	二	糙米飯	紅甜椒炒甜豆	海帶三絲	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	鮮奶D	4.8	2.2	1.1	0.8		2.5		737
6月4日	三	粥	五彩蔬菜粥	蔬菜捲*1	有機蔬菜			5.1	2.0	1.3			2.5		652
6月5日	四	燕麥飯	雪菜炒豆腸	咖哩花椰菜	季節時蔬	冬瓜湯		4.5	2.6	1.4			2.5		658
6月6日	五	黑芝麻飯	豆包炒雙菇	木須炒鳳梨	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4.0	3.0	1.2			2.5	1.0	708
6月9日	一	白飯	絲瓜豆腐	玉米炒毛豆	季節時蔬	粉絲香菇湯		4.7	2.1	1.2			2.5		629
6月10日	二	蕎麥飯	魚香茄子	甜椒炒干貝	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯	豆漿I	4.0	3.2	1.8			2.5		678
6月11日	三	白飯	飯湯	蒸芝麻包*1	有機蔬菜			4.7	2.3	1.5			2.5		652
6月12日	四	海苔芝麻飯	宮保豆干	紅燒蔬食羹	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.6	1.8			2.5		640
6月13日	五	麥仁飯	鹹酥雙瓜	燴奶香蔬菜	季節時蔬	綠豆西谷米湯	水果	5.2	2.4	1.1			2.5	1.0	744
6月16日	一	白飯	素肉燥油腐	開陽白菜	季節時蔬	海芽湯		4.0	2.8	1.7			2.5		645
6月17日	二	糙米飯	三杯百頁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔湯	保久乳D	4.5	2.4	1.3	0.8		2.5		736
6月18日	三	麵	鍋燒雞絲麵	滷豆干塊*1	有機蔬菜			3.3	2.4	1.6			2.5		564
6月19日	四	燕麥飯	百香果炸素雞	滷味	季節時蔬	紫菜湯		5.0	2.3	1.5			2.5		673
6月20日	五	海苔香鬆飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒秀珍菇	季節時蔬	三絲湯	水果	4.0	2.4	1.9			2.5	1.0	680
6月23日	一	白飯	甜椒炒素干貝	塔香海茸	季節時蔬	玉米牛蒡湯		4.8	2.1	1.4			2.5		641
6月24日	二	糙米飯	杏鮑菇炒腰花	小黃瓜炒豆干	有機蔬菜(可溯源)	金針菇湯		4.8	2.0	1.7			2.5	0.1	647
6月25日	三	麵	什錦炒麵	蒸素水餃*3	有機蔬菜	和風味噌湯		5.0	2.0	1.7			2.5		656
6月26日	四	麥仁飯	咖哩洋芋	菜豆炒香菇	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.3	2.3	1.6			2.5		626
6月27日	五	黑芝麻飯	紅燒油豆腐	大黃瓜炒豆皮	季節時蔬	紅豆湯	水果	5.2	2.1	1.8			2.5	1.0	739
6月30日	一	白飯	酸甜鍋爆炒菇	高麗菜滷	季節時蔬	香菇蘿蔔湯		4.0	2.1	2.3			2.5		608

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：  
(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

午餐秘書 喬馨緯

主任 教師兼學務主任 余剛式

校長： 廣安國小校長 黃志賢