

四維.廣安.興化.新興國小115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 總量 (份)	豆 腐 類 (份)	蔬 菜 (份)	乳 品 (份)	蛋 類 (份)	水 果 (份)	其 他 (份)
6月1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2日	二	糙米飯	義式香雞翅	海帶三絲I	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜魚丸湯	鮮奶	4.8	2.2	1.1		2.5		641
6月3日	三	白飯	咖哩豬肉片燴飯	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.7	2.2	1.2		2.5		637
6月4日	四	燕麥飯H	蔥油雞丁I	滷味	季節時蔬	冬瓜大骨湯		4.0	2.5	1.9		2.5		628
6月5日	五	黑芝麻飯G	蔥爆彩椒豬柳	海苔蒸蛋E	季節時蔬	綠豆西谷米湯	水果	5.0	2.7	1.0		2.5	1.0	750
6月8日	一	白飯	安東燉雞	玉米炒毛豆	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.4	2.1	1.4		2.5		613
6月9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EI	豆漿	4.6	3.1	1.5	0.8	2.5		801
6月10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11日	四	海苔芝麻飯G	宮保雞丁CI	紅燒什錦羹	季節時蔬	鮮筍蛋花湯E		4.0	2.7	1.8		2.5		640
6月12日	五	麥仁飯	鹹酥魚丁JH	燴奶香蔬菜D	季節時蔬	肉骨茶湯I	水果	5.2	2.7	1.3		2.5	1.0	772
6月15日	一	白飯	筍干燒肉	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16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17日	三	麵H	什錦炒麵J	蒸奶黃包一粒	有機蔬菜	和風味噌湯		3.3	2.4	1.6		2.5		564
6月18日	四	燕麥飯H	梅粉炸雞J	咖哩洋芋	季節時蔬	紫菜蛋花湯E	水果	5.5	2.2	1.0		2.5	1.0	748
6月19日	五	~端午節放假~												0
6月22日	一	白飯	紅燒燉肉	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23日	二	糙米飯	糖醋雞丁	小黃瓜炒黑輪J	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.8	2.0	1.5		2.5	0.1	642
6月24日	三	麵H	鍋燒雞絲麵	柴魚醬燒魷魚丸一粒J	有機蔬菜		炸雞腿	5.0	2.0	1.7		2.5		656
6月25日	四	海苔香鬆飯	冬瓜燒肉	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	三絲湯		4.0	2.3	1.4		2.5		600
6月26日	五	黑芝麻飯G	咖哩雞丁	大黃瓜炒肉片	季節時蔬	紅豆湯	水果	5.2	2.0	1.9		2.5	1.0	734
6月29日	一	白飯	醬爆雞丁	菜豆炒蛋E	有機蔬菜	羅宋湯		4.6	2.2	1.5		2.5		637
6月30日	二	紅藜麥飯	義式燉肉	高麗菜炒雞絲	有機蔬菜(可溯源)	香菇蘿蔔湯		4.6	2.2	1.6		2.5		640

※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。

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：

午餐秘書 喬馨緯

教師兼學務主任 余剛式

廣安國小 黃志賢

四維.廣安.興化.新興國小115年6月份菜單-素

日期	星期	主食	副食（一）	副食（二）	副食（三）	副食（四）	湯	鮮奶/水果/備註	全乳 每罐 (g)	豆 腐 每 包 (g)	肉 類 每 份 (g)	蛋 類 每 份 (g)	魚 類 每 份 (g)	蔬菜 每 份 (g)	水果 每 份 (g)	熱 量 kcal
6月1日	一	白飯	鮮蔬炒甜椒	脆皮麵腸	素雞排*1	季節時蔬	玉米海帶芽湯		4.3	2.2	1.5		2.5			616
6月2日	二	糙米飯	紅甜椒炒甜豆	海帶三絲	素雞腿*1	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜鮮菇湯	鮮奶	4.8	2.2	1.1		2.5			641
6月3日	三	白飯	咖哩燴飯	蔬菜捲*1	芝麻球*1	有機蔬菜			4.7	2.2	1.2		2.5			637
6月4日	四	燕麥飯H	素炒花椰菜	滷油豆腐*1	雪菜炒豆腸	季節時蔬	冬瓜湯		4.0	2.5	1.9		2.5			628
6月5日	五	黑芝麻飯G	豆包炒雙菇	素肉排*1	木須炒鳳梨	季節時蔬	綠豆西谷米湯	水果	5.0	2.7	1.0		2.5	1.0		750
6月8日	一	白飯	山藥卷	玉米炒毛豆	絲瓜豆腐	季節時蔬	金針菇湯		4.4	2.1	1.4		2.5			613
6月9日	二	蕎麥飯H	甜椒炒干貝	魚香茄子	素雞排*1	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯	豆漿	4.6	3.1	1.5	0.8	2.5			801
6月10日	三	粥	五彩蔬菜粥	小銀絲卷	滷豆干塊*1	有機蔬菜			5.1	2.0	1.3		2.5			652
6月11日	四	海苔芝麻飯G	宮保豆干	素肉排*1	紅燒蔬食羹	季節時蔬	鮮筍湯		4.0	2.7	1.8		2.5			640
6月12日	五	麥仁飯	鹹酥雙瓜	燴奶香蔬菜	蒲燒素鰻魚*1	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	5.2	2.7	1.3		2.5	1.0		772
6月15日	一	白飯	素肉燥油腐	白菜滷	素雞腿*1	季節時蔬	海帶芽湯		4.0	2.8	1.7		2.5			645
6月16日	二	糙米飯	三杯百頁	越式寬粉	蔬菜捲*1	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17日	三	麵H	什錦炒麵	小芝麻包*1	滷豆干塊*1	有機蔬菜	和風味噌湯20		3.3	2.4	1.6		2.5			564
6月18日	四	燕麥飯H	滷油豆腐*1	咖哩洋芋	滷味	季節時蔬	紫菜湯	水果	5.5	2.2	1.0		2.5	1.0		748
6月19日	五	~端午節放假~														0
6月22日	一	白飯	塔香海茸	甜椒炒素干貝	滷豆干塊*1	季節時蔬	玉米牛蒡湯		4.8	2.1	1.4		2.5			641
6月23日	二	糙米飯	杏鮑菇炒腰花	小黃瓜炒豆干	滷海帶卷*1	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.8	2.0	1.5		2.5	0.1		642
6月24日	三	麵H	鍋燒雞絲麵	素水餃*3	甜豆炒豆包	有機蔬菜	素雞塊*1 大薯餅*2		5.0	2.0	1.7		2.5			656
6月25日	四	海苔香鬆飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒秀珍菇	芝麻球*1	季節時蔬	三絲湯		4.0	2.3	1.4		2.5			600
6月26日	五	黑芝麻飯G	素肉排*1	大黃瓜炒豆皮	番茄炒豆腸	季節時蔬	紅豆湯+粉角	水果	5.2	2.0	1.9		2.5	1.0		734
6月29日	一	白飯	宮保豆干	菜豆炒針菇	素雞腿*1	有機蔬菜	羅宋湯		4.6	2.2	1.5		2.5			637
6月30日	二	紅藜麥飯	塔香麵腸	高麗菜滷	蒲燒素鰻魚*1	有機蔬菜(可溯源)	香菇蘿蔔湯		4.6	2.2	1.6		2.5			640

※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。

營養師：陳淑貞

午餐秘書

午餐秘書
秘書 吞聲緯

主任：

教師兼
學務主任 余剛式

校長：

廣安縣立四維
國民小學校長 黃志賢