



芎林國中 營養午餐 111 年 6 月份葷食菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	蔬菜	湯品	其他	全日膳食 (份)	葷食 (份)	蛋類 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	奶類 (份)
1	三	特餐	*紅蔥筍香拌飯 煮/豬肉絲、蝦米、生薑、鮮筍、紅 仁、紅蔥、薑、蒜	*魷魚排 炸/魷魚排	當令時蔬 炒/當令時蔬	芹香蘿蔔湯 煮/豬肉片、白仁、芹、芹		5.5	2.4	1.7	2.7	0.0	0.0	729.0
2	四	小米飯	鹽水素雞 拌/素雞、小黃瓜、高麗菜、胡蘿蔔、 蔥花、薑絲	香鬆粉絲蒸蛋 煮/雞蛋、冬粉、素香鬆、白芝麻	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	麥香雙Q 煮/麥茶、粉圓、QQ	蔬食日 水果	6.5	2.5	1.3	2.6	1.0	0.0	852.0
3	五	【端午節 放假一天】												
6	一	白米飯	蔬菜煲雞 燒/雞腿丁、高麗菜、生鮮木耳、乾蒜 粉	玉米四喜 炒/雞腿肉、玉米粒、紅仁、青花菜、 薑	當令時蔬 炒/當令時蔬	*味噌湯 煮/豆腐、生薑、洋蔥、味噌、柴 魚粉、蔥花	產銷履歷 豆奶	6.0	3.3	1.8	2.6	0.0	0.0	830
7	二	紫米飯	黑椒豬柳 炒/豬柳、豆芽菜、蔥段、黑胡椒粒	*開陽蒲瓜 燒/豬柳肉、蝦米、蒲瓜、薑粉	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	海結雞湯 煮/雞腿丁、海結、薑絲		6.1	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0	784
8	三	特餐	沙茶炒麵 炒/豬肉絲、洋蔥、油、高麗菜、紅 仁、薑絲	燒烤雞翅 烤/調理雞翅	當令時蔬 炒/當令時蔬	薑絲冬瓜湯 煮/豬肉片、冬瓜、薑絲		3.8	2.3	1.8	2.7	0.0	0.0	605
9	四	大麥仁飯	燒滷油腐 滷/小四角油腐、紅仁、白仁、乾蒜粉	*蝦仁炒蛋 炒/雞蛋、蝦仁、洋蔥、蔥花	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	諸香紅豆湯 煮/紅豆、地瓜	蔬食日 水果	6.4	2.1	1.5	2.8	1.0	0.0	829
10	五	糙米飯	*椰香咖哩煮魚 煮/生鮮魚丁、黑目小魚丸、洋芋、紅 仁、咖喱粉、椰漿	白菜麵筋 燒/豬肉片、麵筋、大白菜、木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸筍肉片湯 煮/豬肉片、酸筍、蔥絲、薑絲		5.8	2.5	1.9	2.7	0.0	0.0	763
13	一	白米飯	味噌豆乳雞 燒/雞腿丁、涼薯、生鮮木耳、豆乳、 味噌、蔥花	*枸杞絲瓜 煮/雞腿肉、黑目魚丸、絲瓜、枸杞	當令時蔬 炒/當令時蔬	海芽肉絲湯 煮/豬肉絲、海芽、薑絲	保久乳	5.5	2.5	2.0	2.6	0.0	0.8	860
14	二	蕎麥飯	*椒鹽肉魚 炸/肉魚、胡椒粉	沙嗲青蔬 拌/豬肉片、大馬干、紅仁、蔥花、 咖喱粉、沙嗲醬	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	古早味細粉湯 煮/雞腿肉、麵粉、冬粉、木耳絲、 紅蔥、芹菜末	畢業 典禮	5.8	2.5	1.6	2.8	0.0	0.0	760
【九年級畢業餐食】麵包餐袋+產銷履歷豆奶								5.5	1.5	0.0	2.5	0.0	0.0	610
15	三	特餐	茄汁義大利麵 炒/雞腿肉、玉米粒、蕃茄、洋芋、白 黑糖、義大利香料	香滷豬排 滷/帶骨豬排	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜雞湯 煮/雞腿丁、大黃瓜		4.2	2.6	1.5	2.7	0.0	0.0	648
16	四	麥片飯	塔香百頁 煮/白頁豆腐、洋蔥、紅仁、九層塔、 老薑	針菇海苔嫩蛋 煮/雞蛋、金針菇、海苔粉	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	奶香芋頭甜湯 煮/芋頭、百合、奶粉	蔬食日 水果	6.2	2.2	1.3	2.7	1.0	0.0	813
17	五	糙米飯	梅香肉燥 炒/雞腿肉、小干丁、梅干菜、香蔥	豆芽雙脆 炒/雞腿肉、豆芽菜、芹菜、紅仁、 花生、黑胡椒粒	當令時蔬 炒/當令時蔬	*玉米黑輪湯 煮/黑輪、玉米粒、薑絲		6.0	2.5	1.4	2.6	0.0	0.0	760
20	一	白米飯	南瓜燜雞 煮/雞腿丁、南瓜、洋芋、咖喱粉	榨菜高麗 炒/雞腿肉、高麗菜、榨菜絲、木耳 絲、乾辣椒	當令時蔬 炒/當令時蔬	香菜蘿蔔湯 煮/雞腿肉、白仁、香菜	保久乳	6.1	2.4	1.4	2.7	0.0	0.8	884
21	二	紫米飯	糖醋豬柳條 燒/豬柳、彩椒、洋蔥、薑、蔥	*開陽大瓜 燒/雞腿肉、蝦米、大黃瓜	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	紫菜針菇湯 煮/雞腿肉、紫菜、金針菇、蔥花		5.5	2.5	2.0	2.8	0.0	0.0	749
22	三	特餐	*蝦仁蛋炒飯 拌/雞腿肉、蝦仁、雞蛋、玉米粒、洋 蔥、紅仁、蔥花	麥克雞塊*3 炸/麥克雞塊	當令時蔬 炒/當令時蔬	鮮筍肉片湯 煮/雞腿肉、鮮筍		5.8	2.3	1.6	2.8	0.0	0.0	745
23	四	小米飯	高麗炒豆干 炒/豆干、高麗菜、生薑	番茄炒蛋 炒/雞蛋、蕃茄、蔥段	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	綠豆麥片湯 煮/綠豆、麥片	蔬食日 水果	6.4	2.5	1.7	2.7	1.0	0.0	860
24	五	糙米飯	*豆瓣魚 煮/生鮮魚丁、凍豆腐、蔥花、薑絲	銀蘿滷海結 煮/雞腿肉、白仁、海苔結、紅仁、 薑、黑胡椒粒	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米濃湯 煮/雞腿肉、玉米粒、洋芋、乳香玉 米粉、義大利香料		5.9	2.7	1.6	2.6	0.0	0.0	773
27	一	白米飯	麵輪滷肉 煮/雞腿肉、麵筋、涼薯、蔥段	金玉三色 燒/雞腿肉、紅仁、洋芋、玉米粒、 薑、黑胡椒粒	當令時蔬 炒/當令時蔬	蒲瓜雞湯 煮/雞腿丁、蒲瓜、枸杞	保久乳	6.4	2.4	1.6	2.7	0.0	0.8	910
28	二	麥片飯	義式燜雞 燒/雞腿丁、蕃茄、洋蔥、義大利香料	*鍋燒高麗 炒/雞腿肉、黑胡椒、高麗菜、木耳絲	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	家常豆腐湯 煮/豆腐、小白菜、薑絲		5.5	2.6	2.1	2.7	0.0	0.0	754
29	三	特餐	*台式炒麵疙瘩 炒/雞腿肉、蝦米、油、豆芽菜、紅 仁、薑、蔥、紅蔥	*香酥魚排 炸/調理魚排	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	香菇玉米肉片湯 煮/雞腿肉、生薑、玉米粒、薑絲	水果	4.2	2.4	1.6	2.8	1.0	0.0	700
30	四	【結業式麵包餐袋+產銷履歷豆奶】												
								5.5	1.5	0.0	2.5	0.0	0.0	610

*含產銷履歷公告之11大過敏原(蛋、蟹、花生、牛奶、雞蛋、芝麻、芝麻粉、大豆、魚、亞硫酸鹽類)、屬特殊過敏體質者請特別注意。

永祥食品股份有限公司 營養部製