





安興國小 葷食菜單
108年06月份菜單



星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (千卡)
							全穀 類	豆 類	蔬 菜	不 飽 和 脂 肪	蛋 白 質	乳 類	
3	糙米飯 糙米,白米	洋芋燉肉 燉/豬肉角,排骨丁,洋芋	燴三鮮 燴/青花菜,紅仁,豬肉片	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸菜鴨肉湯 煮/客家酸菜,鴨丁	水果	4.7	2.0	1.5	0.0	2.0	0.0	606.5
4	麥片飯 麥片,白米	蒜香蒸魚 蒸/生鮮魚片,蒜頭,薑絲	古早味肉燥 煮/碎干丁,豬絞肉,紅蔥頭	當令時蔬 炒/當令時蔬	食補湯 煮/大白菜,豬肉片,金針菇,藥膳包	乳品 水果	4.5	2.0	1.5	0.0	2.0	1.0	712.5
5	特餐	客家油飯 炒/白米,菜脯,紅仁,豬肉絲,生香菇,紅蔥頭,蝦米	五香雞翅 滷/生鮮雞翅,五香粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜雞湯 煮/大黃瓜,雞丁	水果	4.5	2.0	1.3	1.0	2.2	0.0	656.5
6	芝麻飯 芝麻,白米	粉蒸肉 蒸/豬肉角,地瓜,蒸肉粉	白菜滷 滷/大白菜,紅仁,豬肉絲,蝦米	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄豆腐湯 煮/板豆腐,番茄	水果	4.7	2.2	1.3	0.0	2.2	0.0	625.5
7	 <p style="text-align: center;">~端午節放假一天~</p> 												
10	糙米飯 糙米,白米	打拋肉 煮/豬絞肉,番茄,九層塔	蒲瓜炒鮮菇 炒/蒲瓜,紅仁,生香菇	當令時蔬 炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯 煮/雞蛋,紫菜	水果	4.5	2.2	1.5	0.0	2.0	0.0	607.5
11	小米飯 小米,白米	沙茶雞丁 炒/雞丁,涼薯,紅仁,沙茶醬	海帶三絲 炒/海帶絲,白干絲,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	福菜肉片湯 煮/朴菜,豬肉片	水果	4.7	2.0	1.5	0.0	2.0	0.0	606.5
12	特餐	家常板條 炒/板條,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,韭菜,紅蔥頭	柳葉魚*2 炸/柳葉魚*2	當令時蔬 炒/當令時蔬	青木瓜雞湯 煮/青木瓜,雞丁	水果	4.7	2.3	1.2	1.0	2.2	0.0	690.5
13	蕎麥飯 蕎麥,白米	燒烤雞腿 蒸/燒烤雞腿	咖哩洋芋 煮/洋芋,三色丁,豬絞肉,咖哩粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	味噌湯 煮/板豆腐,海芽,小魚干,味噌	水果	4.7	2.3	1.2	0.0	2.2	0.0	630.5
14	紫米飯 紫米,白米	鐵板油豆腐 煮/小三角油豆腐,小黃瓜,紅仁,木耳絲	古早味菜脯蛋 炒/雞蛋,菜脯	當令時蔬 炒/當令時蔬	地瓜粉圓湯 煮/地瓜,粉圓	水果	4.9	2.4	1.2	0.0	2.0	0.0	643.0
17	糙米飯 糙米,白米	咕咾雞 煮/雞丁,青椒,洋蔥,鳳梨罐	鮮炒冬瓜 炒/冬瓜,紅仁,豬肉片	當令時蔬 炒/當令時蔬	芽菜肉絲湯 煮/黃豆芽,豬肉絲	水果	4.5	2.0	1.4	0.0	2.3	0.0	603.5
18	燕麥飯 燕麥,白米	紅燒魚 蒸/生鮮魚片,薑絲,蔥	客家小炒 炒/豆干片,紅仁,豬肉絲,蔥,乾魷魚	當令時蔬 炒/當令時蔬	鮮筍雞湯 煮/鮮筍,雞丁	乳品 水果	4.5	2.2	1.3	0.0	2.0	1.0	722.5
19	特餐	沙茶炒飯 炒/白米,油菜,玉米粒,三色丁,豬肉絲,沙茶醬	無骨雞排 炸/無骨雞排	當令時蔬 炒/當令時蔬	蒲瓜排骨湯 煮/蒲瓜,排骨丁	水果	4.7	2.3	1.3	1.0	2.3	0.0	697.5
20	五穀飯 五穀米,白米	洋蔥豬柳 煮/豬柳,洋蔥,紅仁	麻婆豆腐 煮/板豆腐,三色丁,豬絞肉	當令時蔬 炒/當令時蔬	柴香鮮蔬湯 煮/大白菜,紅仁,柴魚粉	水果	4.5	2.3	1.3	0.0	2.0	0.0	610.0
21	麥片飯 麥片,白米	日式佃煮 煮/小四角油豆腐,涼薯,海帶結,咖哩粉	番茄炒蛋 炒/雞蛋,番茄	當令時蔬 炒/當令時蔬	綠豆薏仁湯 煮/綠豆,小薏仁	水果	5.0	2.4	1.3	0.0	2.0	0.0	652.5
24	糙米飯 糙米,白米	茄汁嫩雞 燜/雞丁,番茄,洋蔥	小瓜干丁 炒/小黃瓜,小干丁,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	海芽味噌湯 煮/板豆腐,海芽,蔥,味噌	水果	4.5	2.3	1.3	0.0	2.0	0.0	610.0
25	紫米飯 紫米,白米	梅干燒肉 煮/豬肉角,排骨丁,梅干菜	絲瓜麵線 燴/絲瓜,紅蔥麵,枸杞	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米雞湯 煮/玉米結,雞丁	水果	4.9	2.3	1.3	0.0	2.0	0.0	638.0
26	特餐	台式炒麵 炒/白圓麵,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,韭菜,紅蔥頭	椒鹽魚排 炸/調理魚排	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,木耳絲	水果	4.5	2.4	1.3	1.0	2.3	0.0	691.0
27	燕麥飯 燕麥,白米	香滷豬排 滷/立大豬排	彩繪涼薯 燴/涼薯,青椒,豬肉絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜,排骨丁	水果	4.7	2.3	1.3	0.0	2.0	0.0	624.0
28	麵包餐袋												

★ 含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋),屬特殊過敏體質者需

泳翔食品股份有限公司製