

**基隆市尚仁國民小學113年6月學校午餐菜單**

日期	星期	主食	主菜	副菜	水果	湯品	附餐	合計 糖類	合計 蛋白質	蔬菜	油脂	乳品	水果	熱量	
6月3日	一	白米飯	麻婆豆腐	番茄炒蛋	鮮炒時蔬		黃瓜丸片湯	保久乳	5.2	2.5	1.8	2	0.8	807	
		白米	板豆腐, 玉米粒, 胡蘿蔔, 生香菇, 杏鮑菇	雞蛋, 番茄, 毛豆仁, 番茄醬	時蔬, 蒜粗	大黃瓜, 貢丸, 海帶, 紅蘿蔔, 芹菜									
6月4日	二	紫米飯	瓜子肉	培根炒高麗	鮮炒時蔬		什錦鮮菇湯	蘋果汁	5.3	2.2	1.7	2	1	728.5	
		白米, 黑秈糯米	豬絞肉, 碎豆干, 碎花瓜, 香菇, 油蔥酥	高麗菜, 培根, 玉米粒	時蔬, 蒜粗	秀珍菇, 金針菇, 香菇, 白精靈菇, 馬鈴薯, 雞骨, 枸杞									
6月5日	三	芋頭米粉湯		豆沙包	鮮炒時蔬		山藥竹筍排骨湯	保久乳	5.2	2	1.5	2	1	701.5	
		中粗米粉, 豬肉絲, 芋頭, 香菇, 紅蘿蔔, 蝦米, 高麗菜, 油蔥酥, 芹菜	豆沙包	時蔬, 蒜粗											
6月6日	四	五穀飯	泰式檸檬魚	彩繪花椰	鮮炒時蔬		山藥, 綠竹筍, 排骨, 紅棗, 枸杞	保久乳	5.2	2.3	1.7	2	0.8	789	
		白米, 五穀米	烏魚片, 檸檬汁, 檸檬, 魚露, 薑末, 不辣辣椒, 蒜末, 蔥花	青花菜, 白花菜, 甜椒, 蘑菇	時蔬, 紅蘿蔔, 玉米粒, 蒜粗										
6月7日	五	校慶補假													
6月10日	一	端午節放假													
6月11日	二	胚芽飯	番茄燉肉	三絲炒蛋	鮮炒時蔬		冬瓜雞湯	海苔	5	2.3	1.5	2	1	710	
		白米, 胚芽米	豬肉丁, 番茄, 紅蘿蔔, 洋蔥, 蘿蔔, 月桂葉	雞蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥	時蔬, 蒜粗	冬瓜, 骨腿丁, 薑絲, 枸杞									
6月12日	三	夏威夷炒飯			鮮炒時蔬		味噌湯	保久乳	5.4	2.2	1.6	2	0.8	793	
		白米, 火腿丁, 豬肉絲, 肉鬆, 鳳梨罐頭, 雞蛋, 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜	時蔬, 蒜粗	板豆腐, 海帶芽, 洋蔥, 蔥花, 味噌											
6月13日	四	糙米飯	醬燒豬排	角螺白菜	鮮炒時蔬		Q圓綠豆湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	734	
		白米, 糙米	豬排, 洋蔥, 甜椒	大白菜, 角螺, 木耳, 金針菇, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗	QQ圓, 綠豆									
6月14日	五	白米飯	日日照燒雞	什錦豆芽	鮮炒有機時蔬		藥膳排骨湯	豆漿	5.2	2.4	1.6	2	1	734	
		白米	清肉丁, 骨腿丁, 洋蔥, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 柴魚片	豆芽菜, 胡蘿蔔, 生豆包	有機時蔬, 蒜粗, 玉米粒	藥膳包, 小排, 金針菇, 枸杞									
6月17日	一	白米飯	綜合滷味	日式蒸蛋	鮮炒時蔬		蔬菜濃湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794	
		白米	黑豆干, 海帶結, 杏鮑菇, 蘿蔔, 鑫鑫腸, 玉米筍	雞蛋, 玉米粒, 香菇, 蟹味棒, 柴魚粉	時蔬, 蒜粗	青花菜, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 培根, 奶油									
6月18日	二	藜麥飯	梅干扣肉	涼拌海帶根	鮮炒時蔬		香菇雞湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794	
		白米, 紅藜麥	豬肉丁, 豬腹腸肉, 蒜粗, 梅干菜, 筍干	海帶根, 金針菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 蒜粗, 薑絲	時蔬, 蒜粗	骨腿丁, 乾香菇, 香菇, 紅蘿蔔, 老薑, 紅棗, 枸杞									
6月19日	三	麵線羹		鮮肉包	鮮炒時蔬		酸辣湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794	
		紅麵線, 肉羹, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 蒜泥, 黑木耳, 筍筴, 香菜, 油蔥酥	鮮肉包	時蔬, 蒜粗	細豆腐, 金針菇, 筍筴, 木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋										
6月20日	四	地瓜飯	紅燒獅子頭	魚香茄子	鮮炒時蔬		紫菜蛋花湯	保久乳	5.4	2.3	1.5	2	1	738	
		白米, 地瓜丁	獅子頭, 大白菜, 玉米粒, 香菇, 紅蘿蔔	茄子, 絞肉, 紅蘿蔔, 蒜末	時蔬, 蒜粗	紫菜, 雞蛋, 雞骨									
6月21日	五	有機白飯	塔香鮮蔬魚丁	田園四喜	鮮炒有機時蔬		關東煮	保久乳	5.3	2.5	1.6	2	0.8	808.5	
		有機白米	鮭魚丁, 九層塔, 洋蔥, 玉米筍, 甜椒, 蒜粗, 薑末	毛豆仁, 馬鈴薯, 芋頭, 紅蘿蔔	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇	白蘿蔔, 魚豆腐, 甜不辣條, 貢丸									
6月24日	一	白米飯	醬燒豆干	蔬菜起司蛋	鮮炒時蔬		番茄蔬菜湯	保久乳	5.5	2.2	1.6	2	1	740	
		白米	豆干丁, 四季豆, 玉米粒, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	高麗菜, 洋菇, 鴻喜菇, 紅蘿蔔, 雞蛋, 起司絲	時蔬, 蒜粗	番茄糊, 馬鈴薯, 洋蔥, 大白菜, 番茄, 雞骨									
6月25日	二	燕麥飯	三杯雞	薑燒南瓜	鮮炒時蔬		海芽蛋花湯	葡萄汁	5	2.1	1.5	2	1	695	
		白米, 燕麥	骨腿丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔, 薑片, 蒜片, 麻油	南瓜, 豬絞肉, 薑絲	時蔬, 蒜粗, 玉米粒	海帶芽, 雞蛋, 薑絲, 紅蘿蔔, 雞骨									
6月26日	三	什錦炒烏龍			鮮炒時蔬		四神湯	保久乳	5.4	2.4	1.5	2	0.8	806	
		烏龍麵, 乾香菇, 雞蛋, 胡蘿蔔, 豬肉片, 香菇, 高麗菜, 魚板, 青蔥	時蔬, 蒜粗	黑糖珍珠牛奶											
6月27日	四	小米飯	味噌雞翅	丁香干片	鮮炒時蔬		粉圓, 黑糖, 奶粉	保久乳	5.3	2.4	1.6	2	1	741	
		白米, 小米	三節翅, 味噌, 蒜末, 蔥花	豆干片, 小魚干, 油花生, 蒜苗	時蔬, 蒜粗	豬小腸, 排骨, 山藥, 四神包, 大薯仁									
6月28日	五	白米飯	糖醋肉片	小瓜炒竹輪	鮮炒有機時蔬		四神湯	保久乳	5.3	2.4	1.6	2	1	741	
		白米	豬肉片, 洋蔥, 彩椒, 四季豆段, 鳳梨罐頭	小黃瓜, 胡蘿蔔, 竹輪	有機時蔬, 蒜粗, 香菇	豬小腸, 排骨, 山藥, 四神包, 大薯仁									

本校午餐提供之豬肉及豬肉加工品產地為**台灣**

菜單食材將因應天氣、午餐政策做適度供應調整



營養師 萬又嘉