

仙吉.瓦礫國小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	正午 午餐 (份)	正午 晚餐 (份)	正午 晚餐 (份)	正午 晚餐 (份)	正午 晚餐 (份)	正午 晚餐 (份)	正午 晚餐 (份)	正午 晚餐 (份)
6月2日	一	白飯	咖哩鮮蔬I	雙色炒蛋E	季節時蔬	芹香豆枝湯I	保久乳D	4.5	2.0	1.4	0.8	2.5			709
6月3日	二	海苔芝麻飯G	冬瓜燒肉	白菜滷A	有機蔬菜(可溯源)	紅豆西谷米湯		5.1	2.2	2.3		2.5			692
6月4日	三	白飯	照燒雞絲炒飯	小虱目魚排一塊J	★香滷豬排	香菇雞湯	水果	4.3	3.7	1.0		2.5	0.5		746
6月5日	四	白飯	茄汁雞丁	麻婆豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	四神湯		4.4	2.0	1.3		2.5			603
6月6日	五	蕎麥飯H	鹹酥魚丁J	塔香海茸炒雞絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯E	水果	5.0	2.4	1.2		2.5	0.5		703
6月9日	一	雞絲麵H	鍋燒雞絲麵	白煮蛋一粒E	季節時蔬		豆漿I	5.9	3.5	1.6		2.5			828
6月10日	二	黑芝麻飯G	蘑菇醬炒肉片	拌炒寬冬粉	有機蔬菜(可溯源)	海帶芽蛋花湯E		4.7	2.1	1.7		2.5			642
6月11日	三	麵H	紅燒豬肉麵	麥克雞塊二塊			水果	5.6	2.0	1.2		2.5	0.5		715
6月12日	四	白飯	筍干燒肉	玉米肉末	有機蔬菜(可溯源)	黃瓜風味湯		4.6	2.0	1.9		2.5			632
6月13日	五	燕麥飯H	咖哩雞丁	海帶三絲I	有機蔬菜	涼薯蛋花湯E	水果	4.6	2.2	1.2		2.5	0.5		660
6月16日	一	白飯	香菇燒豆包I	日式蒸蛋E	季節時蔬	肉骨茶湯		5.0	2.0	1.7		2.5			655
6月17日	二	薏仁飯	三杯雞I	大黃瓜炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	綠豆麥仁湯		5.0	2.2	1.6		2.5			668
6月18日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸水餃三粒			水果	4.3	2.0	1.1		2.5	0.5		621
6月19日	四	白飯	百香果炸雞J	炒三鮮J	有機蔬菜(可溯源)	玉米濃湯DE		5.3	2.0	1.5		2.5			671
6月20日	五	五穀飯	味噌蔥燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯E	水果	5.1	2.1	1.3		2.5	0.5		690
6月23日	一	白飯	什錦炒飯E	高麗菜炒雞絲	季節時蔬	和風味噌湯IJ		4.4	2.0	1.9		2.5			618
6月24日	二	燕麥飯H	五香肉燥I	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	冬瓜大骨湯		4.0	2.7	1.8		2.5			640
6月25日	三	白飯	飯湯AJ	蒸紅豆包一粒			水果	5.3	2.0	1.1		2.5	0.5		691
6月26日	四	白飯	照燒肉片G	咖哩豆腐I	有機蔬菜(可溯源)	蘿蔔龍骨湯		4.0	2.2	1.8		2.5			603
6月27日	五	紫米飯	廣東燒雞	紅燒什錦羹	有機蔬菜	粉絲蛋花湯E	水果	4.9	2.0	1.3		2.5	0.5		668
6月30日	一	米粉	什錦炒米粉	菜豆炒蛋E	有機蔬菜	金針菇龍骨湯		4.1	2.0	2.4		2.5			610

◎菜單中『★』記號為本月加菜食材

※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：，

主任：

校長：

護士兼黃裕仟
午餐秘書

教師兼郭聰智
總務主任

屏東縣立瓦礫國民小學校長李榮哲