

基隆市尚仁國民小學114年6月學校午餐菜單														
日期	星期	主食	主菜		副菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	五香 雞肉	蔬菜	海帶	菇品	其他	
6月2日	一	白米飯	糖醋肉片		菇菇炒蛋	鮮炒時蔬	味噌湯	水果	5.1	2.5	1.6	2	1	735
		白米	豬肉片、鳳梨罐頭、蒜粗、洋蔥、黃甜椒、紅甜椒、蕃茄醬、蕃茄糊	雞蛋、鴻喜菇、白靈菇、紅蘿蔔	時蔬、蒜粗	板豆腐、海帶芽、洋蔥、青蔥、味噌								
6月3日	二	五穀飯	豆干燒雞		彩蔬花椰	鮮炒時蔬	黃瓜排骨湯	保久乳	5.2	2.4	1.8	2	0.8	799
		白米、五穀米	洋蔥、骨髓丁、雞胸丁、味酥、豆干丁	青花菜、花椰菜、玉米粒、蒜粗	時蔬、蒜粗	大黃瓜、小排丁、紅蘿蔔、生香菇、芹菜								
6月4日	三	夏威夷炒飯				鮮炒時蔬	四神湯	水果／小饅頭	5.4	2.3	1.5	2	1	738
		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、金針菇	排骨、山藥、四神包、大蔥仁、紅棗							
6月5日	四	小米飯	麻油鮮蔬魚片(1人1片)		絞肉寬粉	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	保久乳／豆漿	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米、小米	旗魚片、凍豆腐、麻油、蔥花、薑末、蒜粗、枸杞	高麗菜、紅蘿蔔、寬冬粉、沙茶醬、豬絞肉	時蔬、蒜粗	紫菜、雞蛋、大骨								
6月6日	五	白米飯	肉骨茶滷肉		奶油洋芋	鮮炒有機時蔬	金針雞湯	保久乳	5.3	2.3	1.6	2	0.8	794
		白米	豬肉丁、小排丁、金針菇、高麗菜、炸豆包、肉骨茶包	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、奶油	有機時蔬、蒜粗、枸杞	白蘿蔔、香菇、乾金針、紅蘿蔔、骨髓丁								
6月9日	一	白米飯	什錦豆腐煲		番茄炒蛋	鮮炒時蔬	蘿蔔玉米湯	水果	5.2	2.4	1.6	2	1	734
		白米	板豆腐、紅蘿蔔、白靈菇、鴻喜菇、玉米筍、蒜粗	雞蛋、蕃茄、蕃茄糊、蕃茄醬	時蔬、蒜粗	白蘿蔔、玉米、紅蘿蔔、大骨、金針菇								
6月10日	二	紫米飯	義式香料雞		金草絲瓜	鮮炒時蔬	蔬菜蛋花湯	保久乳	5.2	2.3	1.8	2	0.8	792
		白米、紫米	清胸丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、義式香料	雞蛋、金針菇、絲瓜、薑絲	時蔬、蒜粗	香菇、高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔、大骨								
6月11日	三	番茄義大利麵				鮮炒時蔬	巧達濃湯	水果／海苔	5.3	2.2	1.5	2	1	724
		筆尖麵、番茄、洋蔥、豬絞肉、三色豆、番茄醬、番茄糊、磨菇				時蔬、蒜粗、紅蘿蔔	雞蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米濃湯粉、奶粉							
6月12日	四	燕麥飯	客家小炒		小瓜炒玉筍	鮮炒時蔬	紅豆小芋圓湯	保久乳	5.5	2.2	1.6	2	0.8	800
		白米、燕麥粒	豬肉絲、乾魷魚、豆干片、菜脯條、木耳	小黃瓜、胡蘿蔔、玉米筍	時蔬、蒜粗	紅豆、小芋圓								
6月13日	五	白米飯	塔香雞腿排(1人1個)		太陽高麗	鮮炒有機時蔬	竹筍排骨湯	保久乳	5	2.3	1.7	2	0.8	775
		白米	雞腿排、蒜粗、洋蔥、九層塔	高麗菜、紅蘿蔔、玉米粒	有機時蔬、蒜粗、豆包	竹筍、香菇、紅蘿蔔、紅棗、枸杞、小排丁								
6月16日	一	白米飯	馬鈴薯燉肉		玉米洋蔥蛋	鮮炒時蔬	什錦鮮菇湯	水果	5.4	2.3	1.6	2	1	740.5
		白米	豬肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、洋蔥	紅蘿蔔、雞蛋、洋蔥、玉米粒	時蔬、蒜粗	秀珍菇、金針菇、香菇、白精菇、大骨、枸杞								
6月17日	二	糙米飯	奶香菇菇雞		回鍋干片	鮮炒時蔬	海芽蛋花湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米、糙米	清胸肉丁、洋蔥、雪白菇、紅蘿蔔、蒜粗、無鹽奶油	豆干片、香菇、洋蔥、豬肉絲、豆瓣醬	時蔬、蒜粗	海帶芽、雞蛋、青蔥、紅蘿蔔、大骨								
6月18日	三	麵線羹		叉燒包		鮮炒時蔬	水果／堅果	5.2	2.2	1.5	2	1	717	
		紅麵線、肉羹、豬肉絲、紅蘿蔔、蒜泥、沙茶醬、黑木耳、筍筍、香菜、油蔥酥		叉燒包(1人1個)		時蔬、蒜粗、玉米粒								
6月19日	四	薑仁飯	醬燒大排(1人1片)		涼拌海帶根	鮮炒時蔬	香菇雞湯	保久乳	5	2.4	1.6	2	0.8	780
		白米、小薑仁	醬燒大排、青蔥、洋蔥	海帶根、金針菇、紅蘿蔔、九層塔、蒜粗、薑絲	時蔬、蒜粗	骨髓丁、乾香菇、香菇、紅蘿蔔、老薑片、紅棗、枸杞								
6月20日	五	白米飯	味噌魚丁		麻婆豆腐	鮮炒有機時蔬	藥膳排骨湯	保久乳／豆漿	5	2.5	1.6	2	0.8	788
		白米	旗魚丁、四季豆、玉米筍、紅蘿蔔、味噌	粗豆腐、豬絞肉、胡蘿蔔、豆瓣醬	有機時蔬、蒜粗、香菇	藥膳包、小排、金針菇、高麗菜、枸杞、紅棗								
6月23日	一	白米飯	綜合滷味		塔香菜脯蛋	鮮炒時蔬	番茄蔬菜湯	水果	5.1	2.4	1.6	2	1	727
		白米	黑豆干、海帶結、杏鮑菇、紅蘿蔔、白蘿蔔、油包	雞蛋、九層塔、碎菜脯	時蔬、蒜粗	番茄糊、馬鈴薯、洋蔥、高麗菜、番茄、大骨								
6月24日	二	黑芝麻飯	地瓜毛豆燉雞		螞蟻上樹	鮮炒時蔬	酸菜肉片湯	保久乳	5.4	2.4	1.7	2	0.8	811
		白米、黑芝麻	清肉丁、骨髓丁、地瓜、蒜粗、毛豆仁、紅蘿蔔	冬粉、豬絞肉、高麗菜、豆瓣醬、胡蘿蔔	時蔬、蒜粗	醃白菜、高麗菜、豬肉片、嫩薑絲								
6月25日	三	米苔目湯			珍珠丸子	鮮炒時蔬	水果／蘋果汁	5.2	2.3	1.5	2	1	724	
		米苔目、豬肉絲、生香菇、乾香菇、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、蝦米、油蔥酥			珍珠丸子(1人2個)	時蔬、蒜粗、金針菇								
6月26日	四	紫米飯	瓜子肉		黃瓜炒豆包	鮮炒時蔬	黑糖珍珠牛奶	保久乳	5.5	2.3	1.7	2	0.8	810
		白米、紫米	豬絞肉、碎干丁、碎花瓜、香菇、乾香菇、油蔥酥	大黃瓜、胡蘿蔔、豆包	時蔬、蒜粗	粉圓、黑糖、奶粉								
6月27日	五	白米飯	三杯翅小腿(1人2支)		什錦炒銀芽	鮮炒有機時蔬	酸辣湯	保久乳	5.2	2.3	1.6	2	0.8	786.5
		白米	翅小腿、杏鮑菇、九層塔、老薑片、蒜片、麻油	綠豆芽、腐皮、胡蘿蔔、蒜末	有機時蔬、蒜粗、玉米粒	細豆腐、金針菇、筍絲、木耳、胡蘿蔔、雞蛋								
6月30日	一	白米飯	咖哩豬		和風蒸蛋	鮮炒時蔬	關東煮	水果	5.3	2.4	1.6	2	1	741
		白米	豬肉丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、咖哩粉、咖哩塊	雞蛋、香菇、玉米粒、紅蘿蔔	時蔬、蒜粗	白蘿蔔、玉米、海帶結、貢丸、日式醬油								
 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  本校使用豬肉 原產地 臺灣 營養師 萬又嘉														