

雙峰國民小學 115年6月營養午餐

供應日數:
21天

日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	其他
1	一	雜糧飯 五穀、白米	時蔬雞柳 洋蔥 時蔬 雞柳	茭白筍炒木耳 茭白筍 木耳 紅蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜	金針排骨湯 金針花 豬肉	
2	二	燕麥飯 燕麥、白米	絞瓜蒸肉 絞瓜、豬肉	炒什錦 紅蘿蔔、木耳、荷蘭豆	履歷蔬菜 青油菜	香菇雞湯 香菇 雞肉	水果
3	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉 洋蔥 馬鈴薯 紅蘿蔔	海帶芽炒蛋 海帶芽 雞蛋	履歷蔬菜 蚵白菜	綠豆湯 綠豆	
4	四	小米飯 小米、白米	宮保豆腐 豆腐 紅椒	番茄炒蛋 番茄 雞蛋	履歷蔬菜 青江白菜	山藥薏仁湯 山藥 薏仁	鮮乳
5	五	糙米飯 糙米、白米	橙汁雞丁 洋蔥 小黃瓜 紅蘿蔔 雞肉	香炒銀芽 綠豆芽、韭菜、甜不辣	履歷蔬菜 油菜	餛飩湯 餛飩 小白菜	水果
8	一	雜糧飯 五穀、白米	番茄燉肉 洋蔥 番茄 紅蘿蔔 豬肉	素拌雙絲 馬鈴薯 紅椒	有機蔬菜 有機蔬菜	海帶芽味增湯 海帶芽 豆腐	
9	二	燕麥飯 燕麥、白米	三杯雞 雞肉、九層塔	炒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔	履歷蔬菜 土白菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 魚丸	水果
10	三	白飯 白米	法式蘑菇燉雞 雞肉 洋菇 洋蔥	奶油青花菜 培根 青花菜	履歷蔬菜 青油菜	玉米濃湯 玉米 牛奶	
11	四		披薩	滷雞翅 雞翅膀	履歷蔬菜 蚵白菜	南瓜濃湯 南瓜 牛奶	履歷豆漿
12	五	糙米飯 糙米、白米	糖醋魚片 魚肉 時蔬	紅蔘炒蛋 胡蘿蔔 雞蛋	履歷蔬菜 小葉蔞菜	豆腐味增湯 蘿蔔 豆腐	水果
15	一	雜糧飯 五穀、白米	筍香滷肉 竹筍、梅花肉塊	玉米筍炒菇 玉米筍 秀珍菇	有機蔬菜 有機蔬菜	青菜蛋花湯 時蔬 雞蛋	
16	二	燕麥飯 燕麥、白米	果香雞柳 洋蔥 小黃瓜 紅蘿蔔 雞肉	胡麻醬長豆 長豆	履歷蔬菜 小葉蔞菜	金針貢丸湯 金針花 貢丸	水果
17	三		肉粽 糯米 豬肉 蛋黃 香菇 蝦米	茶葉蛋 雞蛋	履歷蔬菜 蚵白菜	四神湯 山藥 蓮子 薏仁 豬肉	
18	四	小米飯 小米、白米	蔬菜烤麩 時蔬、烤麩	水蓮炒豆干 水蓮 豆干	履歷蔬菜 青江白菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	鮮乳
22	一	雜糧飯 五穀、白米	薑汁燒肉 洋蔥 豬肉	三色蔬菜蛋 紅蘿蔔 玉米 毛豆 雞蛋	有機蔬菜 有機蔬菜	海帶芽味增湯 海帶芽 豆腐	
23	二	燕麥飯 燕麥、白米	蔥油雞 雞肉、蔥	炒蔬菜三鮮 金針菇 豆干 杏鮑菇	履歷蔬菜 油菜	南瓜排骨湯 南瓜 排骨	水果
24	三	關廟麵	香菇肉燥 香菇 絞肉	關東煮 蘿蔔 油豆腐 貢丸	履歷蔬菜 小葉蔞菜		
25	四	小米飯 小米、白米	筍香油豆腐 竹筍 油豆腐	黃瓜炒鵪鶉 黃瓜 鵪鶉蛋	履歷蔬菜 青油菜	海帶豆芽湯 海帶芽 豆芽	履歷豆漿
26	五	糙米飯 糙米、白米	香酥魚肉 魚肉	白菜滷 香菇 大白菜 木耳 雞蛋	履歷蔬菜 土白菜	瓜仔雞湯 醬瓜 雞肉	水果
29	一	雜糧飯 五穀、白米	粉蒸肉 蒸肉粉 豬肉 馬鈴薯	田園樂 青花菜 川耳 玉米筍	有機蔬菜 有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔 排骨	
30	二	燕麥飯 燕麥、白米	照燒地瓜雞 地瓜、雞肉	香拌海帶芽 海帶芽 小黃瓜 白芝麻	履歷蔬菜 蚵白菜	仙草蜜 仙草	水果

Aa