

信義國中106年06月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	菜名			青菜	熱量	全穀根莖	豆魚肉蛋	油脂類	蔬菜類
							(卡)	(份)	(份)	(份)	(份)
6月1日	四	白飯	泰式酸甜雞丁	白菜燴肉羹	螞蟻上樹	美味青菜	827	6.7	2.6	2.5	2
6月2日	五	胚芽糙米飯	什錦炒肉片	咖哩洋芋	客家小炒	美味青菜	831	6.7	2.6	2.6	2
6月3日	六	白飯	卡拉雞腿堡排	番茄炒蛋	涼拌海帶絲	美味青菜	825	6.5	2.7	2.6	2
6月5日	一	白飯	菲力雞排	蔥燒油豆腐	鴿蛋滷什錦	美味青菜	813	6.5	2.6	2.5	2
6月6日	二	香菇肉絲炒麵	大亨堡麵包	德式香腸	蔥花菜脯蛋	美味青菜	831	6.7	2.6	2.6	2
6月7日	三	白飯	紅燒豬腱肉	香酥柳葉魚	絞肉麻婆豆腐	美味青菜	828	6.5	2.8	2.5	2
6月8日	四	白飯	韓式泡菜鍋	日式蒸蛋	涼拌素雞	美味青菜	813	6.5	2.6	2.5	2
6月9日	五	燕麥飯	白醬嫩菇雞柳	培根玉米粒	龍鳳腿	美味青菜	820	6.6	2.6	2.5	2
6月12日	一	白飯	黑胡椒肉柳	土魷魚條	腐皮大白菜	美味青菜	825	6.5	2.7	2.6	2
6月13日	二	五穀米飯	古早味滷肉燥	五香滷蛋	雞汁滷筍絲	美味青菜	824	6.6	2.6	2.6	2
6月14日	三	白飯	三杯雞丁	火腿蒸蛋	塔香海龍	美味青菜	817	6.5	2.6	2.6	2
6月15日	四	白飯	咖哩肉片	哨子豆腐	冬粉炒三絲	美味青菜	832	6.6	2.7	2.6	2
6月16日	五	地瓜飯	泰式打拋豬	蔥花菜脯蛋	關東煮	美味青菜	827	6.7	2.6	2.5	2
6月19日	一	培根蛋炒飯	沙嗲肉串	紅燒獅子頭	韭香炒甜條	美味青菜	824	6.6	2.6	2.6	2
6月20日	二	夏威夷披薩	義大利肉醬麵	蜜汁烤雞翅	薯條	美味青菜	843	6.7	2.7	2.7	2
6月21日	三	白飯	糖醋排骨	沙茶河粉	高麗菜捲	美味青菜	812	6.6	2.5	2.5	2
6月22日	四	糙米飯	鐵板鮮菇	咖哩洋芋	三色火腿炒蛋	美味青菜	809	6.7	2.3	2.6	2
6月23日	五	白飯	韓式泡菜豬排	番茄炒蛋	香滷海帶片	美味青菜	820	6.5	2.7	2.5	2
6月26日	一	白飯	瓜子雞丁	香菇燒賣	五彩干丁	美味青菜	827	6.6	2.7	2.5	2
6月27日	二	薏仁飯	日式豬肉丼	蟹絲燴大瓜	蔥花菜脯蛋	美味青菜	820	6.6	2.6	2.5	2
6月28日	三	白飯	起司豬排	蘿蔔滷什錦	哨子豆腐	美味青菜	836	6.6	2.7	2.7	2
6月29日	四	黑芝麻飯	蜜汁烤雞腿	咖哩油豆腐	韓式泡菜年糕	美味青菜	839	6.7	2.7	2.6	2
6月30日	五	咖哩烏龍麵	手工饅頭	鐵路豬排	洋蔥炒蛋	美味青菜	820	6.6	2.6	2.5	2

本公司供應菜色食材可能含有蝦、蟹、花生、牛奶、蛋及其製品，不適合其過敏體質者食用

尚吉康興業有限公司 服務專線:24555-113 傳真:24555-136

主菜種類 (次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		其他分析 (次/月)
豬肉	雞肉	其他	生鮮食材	調理食品	油炸品
12	9	2	17	6	5