

115 年 6 月 份 菜 單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	其他	營養成分(份數)						熱量 (千卡)	
								膳類	蛋白質	脂肪	糖	纖維	鈣		
1	一	白米飯	鮮筍燒雞	冬瓜燴肉片	有機蔬菜	海芽小魚味噌湯		4.4	2.3	1.3	0	2.3	0	617	
			燒/雞腿丁, 鮮筍, 木耳絲	燴/冬瓜, 豬肉片, 胡蘿蔔	有機菜	煮/海帶芽, 洋蔥, 小魚干, 味噌									
2	二	蒲瓜瘦肉粥	大阪城豬排	滷雙結	青菜	芝麻包	乳品	4.5	2.4	1.2	0	2.6	1	792	
		煮/白米, 蒲瓜, 生香菇, 胡蘿蔔, 豬絞肉, 紅蔥頭	炸/大阪城豬排	滷/青花菜, 海帶結, 百頁絲, 胡蘿蔔	季節時蔬	蒸/芝麻包									
3	三	糙米飯	紅燒肉丁	榨菜干絲	有機蔬菜	牛蒡蘿蔔肉片湯	水果	4.4	2.3	2.3	1	2.5	0	711	
			燒/豬肉片, 蹄丁, 小四角豆腐, 胡蘿蔔	炒/榨菜絲, 黃干絲, 豬肉絲	有機菜	煮/白蘿蔔, 豬肉片, 牛蒡									
4	四	五穀飯	豆瓣蒸油甘	義式鮮蔬	青菜	肉羹蛋花湯	堅果包	4.4	2.3	2.2	0	2.4	0	644	
			蒸/油甘魚, (不)辣豆瓣, 蔥	煮/馬鈴薯, 番茄, 豬絞肉, 彩椒, 義大利香料	季節時蔬	煮/肉羹, 大白菜, 雞蛋									
5	五	芝麻飯	沙茶百頁	兩來菇蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	蔬食日 黃豆奶	4.6	2.4	1.1	0	2.4	0	637.5	
			炒/百頁豆腐, 高麗菜, 胡蘿蔔, 沙茶醬(大盒)	蒸/雞蛋, 兩來菇	有機菜	煮/地瓜, 芋圓									
8	一	白米飯	蒜泥白肉	蔥燒油腐	有機蔬菜	玉米排骨湯		4.5	2.5	1.2	0	2.3	0	636	
			煮/豬肉片, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 蒜泥	煮/大四角豆腐, 豬絞肉, 洋蔥, 蔥	有機菜	煮/玉米粒, 排骨丁									
9	二	肉燥乾拌麵	燒烤雞翅	白菜滷	青菜	海結雞湯	優酪乳	4.4	2.3	1.3	0	2.3	1	767	
		炒/白扁麵, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 豬絞肉, 生香菇, 紅蔥頭	蒸/調理雞翅(大盒)	煮/大白菜, 豬肉片, 木耳絲, 胡蘿蔔, 蝦米	季節時蔬	煮/海帶絲, 雞腿丁									
10	三	小米飯	椒鹽魚丁	梅干菜肉燥	有機蔬菜	筍香蛤蜊湯	水果	4.5	2.4	1.2	1	2.6	0	702	
			炸/生鮮雞魚丁, 米血粒, 地瓜, 胡椒鹽	煮/梅干菜, 豬絞肉, 小干丁	有機菜	煮/鮮筍, 蛤蜊, 豬肉片									
11	四	麥片飯	綠咖哩雞	蝦醬高麗	青菜	泰式酸辣湯	堅果包	4.6	2.4	1.3	0	2.3	0	638	
			煮/雞腿丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 綠咖哩醬, 咖哩粉, 椰漿, 腰果	炒/高麗菜, 豬肉絲, 木耳絲, 蝦米, 蝦醬	季節時蔬	煮/凍豆腐, 番茄, 洋蔥, 泰式酸辣醬, 魚露, 洋香菜葉, 香茅, 濃縮檸檬汁									
12	五	蔬食特餐	炒米粉	櫛瓜炒蛋	有機蔬菜	雪蓮子銀耳湯	蔬食日	4.4	2.5	1.1	0	2.3	0	626.5	
			炒/米粉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳絲, 油片	炒/雞蛋, 櫛瓜, 玉米粒	有機菜	煮/白木耳, 雪蓮子, 枸杞									
15	一	白米飯	黑椒豬柳	打拋油腐	有機蔬菜	南瓜毛豆濃湯		4.6	2.4	1.2	0	2.4	0	640	
			炒/豬柳, 豆芽菜, 黑胡椒粒	炒/小四角豆腐, 豬絞肉, 香菇, 洋蔥, 九層塔, 魚露	有機菜	煮/南瓜(切絲), 雞蛋, 毛豆, 奶粉, 玉米乳香粉									
16	二	沙茶什錦燴飯	脆皮卡拉雞排	滷味拼盤	青菜	蒲瓜雞湯	乳品	4.5	2.4	1.2	0	2.6	1	792	
		煮/白米, 豬肉絲, 魷魚條, 蝦仁, 胡蘿蔔, 木耳絲, 芹菜, 洋蔥	炸/脆皮卡拉雞排	煮/大黑干, 米血粒, 玉米粒	季節時蔬	煮/蒲瓜, 雞腿丁									
17	三	小薏仁飯	炸醬嫩雞	馬鈴薯麵輪滷肉	有機蔬菜	蘿蔔金針排骨湯	水果	4.4	2.3	1.3	1	2.5	0	686	
			燒/雞腿丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 甜麵醬	煮/麵輪, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 豬肉片	有機菜	煮/白蘿蔔, 乾金針, 排骨丁									
18	四	蕎麥飯	紫蘇梅燒雞	絲瓜麵線	有機蔬菜	海芽豆腐湯	堅果包	4.4	2.4	1.3	0	2.4	0	629	
			燒/雞腿丁, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 紫蘇梅	煮/絲瓜, 紅麵線, 豬絞肉, 枸杞	有機菜	煮/海帶芽, 板豆腐, 薑絲									
19	五	~~端午節連假~~													
22	一	白米飯	黑醋肉丁	開陽大瓜	有機蔬菜	元氣番茄湯		4.4	2.3	1.2	0	2.4	0	619	
			煮/豬肉片, 排骨丁, 馬鈴薯, 烏醋, 彩椒	煮/大黃瓜, 木耳絲, 蝦米, 胡蘿蔔	有機菜	煮/番茄, 黃豆芽, 豬肉絲									
23	二	白醬培根義大利麵	香滷雞排	鮮炒青花	青菜	冬瓜排骨湯	優酪乳	4.5	2.4	1.3	0	2.5	1	790	
		煮/白圓麵, 培根, 豬絞肉, 三色丁, 義大利香料, 玉米乳香粉, 奶粉	滷/生鮮雞排	炒/青花菜, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 鴻喜菇	季節時蔬	煮/冬瓜, 排骨丁									
24	三	紫米飯	五味肉片	麻婆豆腐	有機蔬菜	和風味噌雞湯	水果	4.4	2.4	1.2	1	2.4	0	686	
			炒/豬肉片, 高麗菜, 番茄, 辣椒, 蒜頭, 薑絲	燴/板豆腐, 玉米粒, 胡蘿蔔, 豬絞肉, 花椒粉, (不)辣豆瓣	有機菜	煮/雞腿丁, 白蘿蔔, 洋蔥, 海帶芽, 味噌									
25	四	糙米飯	酥炸拼盤	芹香三絲	青菜	鮮筍羹湯	堅果包	4.6	2.5	1.1	0	2.6	0	654	
			炸/雞腿丁, 百頁豆腐, 甜不辣白條, 胡椒鹽	煮/海帶絲, 胡蘿蔔, 白干絲, 芹菜	季節時蔬	煮/鮮筍, 肉絲, 生香菇, 香菜									
26	五	五穀飯	三杯麵腸	菜脯蔥炒蛋	有機蔬菜	麥奶兄弟	蔬食日	4.6	2.3	1.1	0	2.4	0	630	
			炒/麵腸, 洋蔥, 胡蘿蔔, 生香菇, 九層塔	炒/雞蛋, 菜脯, 蔥	有機菜	煮/麥芽, 粉圓, 椰果, 奶粉, 切糖粉									
29	一	白米飯	酥炸肉魚	絞瓜干丁	有機蔬菜	玉米蛋花湯		4.5	2.5	1.2	0	2.6	0	650	
			炸/肉魚	煮/小干丁, 絞瓜, 豬絞肉, 洋蔥, 紅蔥頭	有機菜	煮/玉米粒, 雞蛋									
30	二	~~結業式~~ (麵包+乳品)													

◎若食用魚料理時,請當心魚刺、小心食用。

◎依114年合約,乳品每週提供一次;週一、週三和週五提供有機蔬菜。

◎依108/12/24會議,之後不開立蒸魚,生鮮魚片要用炸的,但須符合合約油炸品每週最多2道菜。

◎含海鮮等相關製品,請廚房烹調時特別留意,並請屬海鮮類過敏體質者,用餐時請避開。

◎本校所使用豬肉、雞肉、牛肉均為國產品。