

萬丹.興華國小112年06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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
6月1日	四	糙米飯	沙茶雞丁	家常豆腐	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.0	3.1	1.3		2.5		658
6月2日	五	糙米飯	回鍋肉片	涼薯炒三丁 <small>(涼薯、絞肉、紅蘿蔔、毛豆)</small>	季節時蔬	香菇雞湯		4.6	2.8	1.7		2.5		687
6月5日	一	白飯	香菇肉燥	滷什錦菜	季節時蔬	枸杞冬瓜雞湯		4.0	2.8	2.0		2.5		653
6月6日	二	紫米飯	咖哩雞丁	菜豆豆干炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	海芽湯		4.5	2.6	1.3		2.5		655
6月7日	三	粥	皮蛋瘦肉粥	柴魚醬燒魷魚丸一粒	蒸銀絲卷一粒		鮮奶/豆漿 (學校自購)	5.1	2.3	1.0	0.9	2.5		775
6月8日	四	糙米飯	香酥豬排	黃瓜炒魚丸	有機蔬菜	巧達濃湯		4.2	2.4	1.9		2.5		634
6月9日	五	糙米飯	鳳梨燒雞	醬滷油豆腐丁	季節時蔬	羅宋湯		4.0	3.5	1.7		2.5	0.1	704
6月12日	一	白飯	黑胡椒豬柳	花椰菜炒肉片	季節時蔬	金針菇排骨湯		4.0	2.4	2.2		2.5		628
6月13日	二	小米飯	三杯雞	沙茶魷魚羹	有機蔬菜(可溯源)	關東煮湯		4.1	3.1	1.9		2.5		680
6月14日	三	麵食	紅燒豬肉麵	茶葉蛋一粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	6.0	2.7	1.2	0.9	2.5		873
6月15日	四	糙米飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	紅棗銀耳蓮子湯	豆漿	4.8	2.6	1.1		2.5		671
6月16日	五	糙米飯	京醬肉片	毛豆炒三色	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.9	1.5		2.5		683
6月17日	六	糙米飯	香菇雞	白醬培根高麗菜	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		4.5	2.3	2.2		2.5		655
6月19日	一	白飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.6	2.7	1.2		2.5		667
6月20日	二	燕麥飯	蒜泥白肉	壽喜燒	有機蔬菜(可溯源)	豆枝味噌湯		4.2	2.6	2.1		2.5		654
6月21日	三	白飯	飯湯	鹽酥雙拼 <small>(雞丁、米血)</small>			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.8	2.3	1.2	0.9	2.5		759
6月22日	四	~ 端午節連假 ~												
6月23日	五	~ 端午節連假 ~												
6月26日	一	白飯	蘿蔔燒肉	海苔蒸蛋	季節時蔬	蔬菜湯		4.0	3.0	1.5		2.5		655
6月27日	二	五穀飯	義式雞丁	扁蒲炒肉片	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯		4.1	2.2	2.6		2.5		630
6月28日	三	麵食	鍋燒雞絲麵	香滷雞塊			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.2	3.5	1.0	0.9	2.5		802
6月29日	四	糙米飯	冬瓜燒雞	小黃瓜炒肉片	有機蔬菜	綠豆蒜麥仁湯		4.4	2.3	1.9		2.5		641
6月30日	五	糙米飯	照燒肉丁	關東煮	季節時蔬	冬菜雞湯		4.6	2.9	1.6		2.5		692

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

營養師：陳淑貞

營養師陳淑貞

午餐秘書：

營養師兼午餐秘書 郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹國民小學校長 李岳林