

111 學年度 國民小學 葷食 菜單 循環 尚好便當

日期	星期	循環	主食	主食明細	主菜	主菜明細	副菜一	副菜一明細	蔬菜	蔬菜明細	湯品	湯品明細
6/1	四	s4	糙米飯	米 糙米	沙茶鮮魚	鯊魚 白蘿蔔 胡蘿蔔 沙茶醬	絞肉豆芽	豬絞肉 綠豆芽 筍菜 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜西米露	西谷米 二砂糖 冬瓜糖磚
6/2	五	s5	燕麥飯	米 燕麥	咖哩絞肉	豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 咖哩粉	照燒油豆腐	四角油豆腐 豆醬 醬油	時蔬	蔬菜 大蒜	金針粉絲湯	金針菜乾 冬粉 雞骨
6/5	一	t1	白米飯	米	黑椒豬柳	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 黑胡椒粒	螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 時蔬 乾木耳 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜湯	時瓜 薑 雞骨
6/6	二	t2	糙米飯	米 糙米	香酥魚排	鯊魚	後山鹹豬肉	豬後腿肉 甘藍 大蒜 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	豆漿	豆漿
6/7	三	t3	拌麵特餐	麵條	時瓜肉燥	豬絞肉 時瓜 乾香菇 紅蔥頭 大蒜	麵食配料	豬後腿肉 洋蔥 時蔬 胡蘿蔔	時蔬	蔬菜 大蒜	蘿蔔貢丸湯	貢丸 白蘿蔔
6/8	四	t4	糙米飯	米 糙米	麵輪燒肉	豬後腿肉 麵輪 大蒜 胡蘿蔔	白菜滷	豬絞肉 結球白菜 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	仙草甜湯	仙草凍 二砂糖
6/9	五	t5	芝麻飯	米 芝麻(熟)	瓜仔肉	豬絞肉 醃漬花胡瓜 胡蘿蔔	蛋香甘藍	雞蛋 甘藍 乾香菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌湯	豆腐 味噌 薑 柴魚片
6/12	一	a1	白米飯	米	黃金絞肉	豬絞肉 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔	鮮菇豆腐	豆腐 胡蘿蔔 金針菇 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	白菜湯	結球白菜 豬後腿肉 薑
6/13	二	a2	糙米飯	米 糙米	三杯雞	肉雞 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 九層塔	螞蟻上樹	冬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉	時蔬	蔬菜 大蒜	冬瓜大骨湯	冬瓜 雞骨 薑
6/14	三	a3	拌飯特餐	米 糙米	肉排	肉排	拌飯配料	豬絞肉 胡蘿蔔 甘藍 洋蔥 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌海芽湯	乾裙帶菜 味噌 薑
6/15	四	a4	糙米飯	米 糙米	沙茶肉片	豬後腿肉 油菜 胡蘿蔔 沙茶醬	豆包花椰	冷凍花椰菜 豆包 油蔥酥	時蔬	蔬菜 大蒜	粉圓甜湯	粉圓 二砂糖
6/16	五	a5	燕麥飯	米 燕麥	京醬肉絲	豬後腿肉 洋蔥 胡蘿蔔 甜麵醬	銀蘿絞肉	白蘿蔔 豬絞肉 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	玉米大骨湯	甘藍 胡蘿蔔 雞骨 薑
6/17	六	a6	白米飯	米	回鍋肉片	豬後腿肉 甘藍 大蒜	關東煮	玉米 黑輪 四角油豆腐 嫩魚片	時蔬	蔬菜 大蒜	小米紅豆湯	小米 紅豆 二砂糖
6/19	一	b1	白米飯	米	泰式打拋豬	豬絞肉 豆薯 九層塔 檸檬	肉絲白菜	豬後腿肉 結球白菜 乾木耳 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時瓜大骨湯	時瓜 雞骨 薑
6/20	二	b2	糙米飯	米 糙米	後山鹹豬肉	豬後腿肉 洋蔥 大蒜 胡蘿蔔	蛋香玉米	甘藍 雞蛋 胡蘿蔔 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	時蔬小魚乾湯	時蔬 小魚乾 薑
6/21	三	b3	咖哩麵食	麵條	香酥魚排	鯊魚	麵食配料	豬絞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 咖哩粉	時蔬	蔬菜 大蒜	紫菜蛋花湯	雞蛋 乾裙帶菜 薑
6/26	一	c1	白米飯	米	鐵板肉片	豬後腿肉 脆筍 胡蘿蔔 大蒜	沙茶寬粉	寬粉 時蔬 乾木耳 豬絞肉 沙茶醬	時蔬	蔬菜 大蒜	金針肉絲湯	金針菜乾 豬後腿肉
6/27	二	c2	糙米飯	米 糙米	咖哩雞	肉雞 南瓜 洋蔥 咖哩粉 胡蘿蔔	滷味雙拼	豆干 乾海帶	時蔬	蔬菜 大蒜	胡瓜湯	胡瓜 胡蘿蔔 雞骨 薑
6/28	三	c3	油飯特餐	米 糯米	油飯配料	豬後腿肉 乾香菇 脆筍 紅蔥頭 大蒜	香滷油豆腐	四角油豆腐 滷包	時蔬	蔬菜 大蒜	麻油杏鮑菇湯	杏鮑菇 薑 枸杞 麻油
6/29	四	c4	糙米飯	米 糙米	白仁燒肉	豬後腿肉 白蘿蔔 大蒜 胡蘿蔔	茄汁豆腐	豆腐 大番茄 大蒜 番茄醬	時蔬	蔬菜 大蒜	綠豆湯	綠豆 二砂糖
6/30	五	c5	紫米飯	米 黑糯米	花生肉片	豬後腿肉 胡蘿蔔 花胡瓜 油花生 大蒜	玉米三色	冷凍玉米粒 胡蘿蔔 馬鈴薯 大蒜	時蔬	蔬菜 大蒜	味噌時蔬湯	時蔬 味噌 薑

過敏原警語:「本月產品含有甲殼類、花生、雞蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其相關製品」

說明:6月份菜單編排說明如下:

一、星期一、五的蔬菜為有機蔬菜。

二、為符合每月吃塊狀食物，6/6(二)主菜是香酥魚排

三、大骨可能替代為雞骨或肉絲。