



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品
本公司所使用生鮮豬肉及其調理
製品之來源皆為台灣豬肉

2023年6月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主 菜		副 菜	湯	附餐	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油類	熱量
6/1	四	糙米飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	豬肉小炒 豬肉非基改豆乾蔬菜<炒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/2	五	小米飯	白醬燉肉 豬肉洋芋蔬菜<燉>	★炸魚塊x2 虱目魚塊<炸>	竹筍木耳 竹筍蔬菜<煮>	冰綠豆湯 綠豆	水果	4.5	2.5	2.0	2.7	674
6/5	一 蔬食	茄汁義大利麵	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆乾<燉>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋		4.0	2.5	2.2	2.3	686
6/6	二	麥片飯	★炸雞米花 雞胸塊<炸>	沙茶肉柳 豬肉蔬菜<燒>	菇炒花椰菜 蔬菜花椰菜<炒>	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.0	2.3	2.0	2.3	666
6/7	三	白飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	洋釀雞肉 雞胸塊蔬菜<燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨		4.0	2.5	2.2	2.5	635
6/8	四	紅藜飯	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<燒>	雞肉親子丼 雞胸塊蔬菜雞蛋<燉>	菇炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋		4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/9	五	燕麥飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	蔥酥四季豆 四季豆蔬菜油蔥酥<炒>	蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	水果	4.5	2.5	2.0	2.7	674
6/12	一	胚芽飯	洋蔥雞丁 洋蔥雞胸塊<燒>	絞肉玉米 非基改玉米豬肉蔬菜<煮>	蝦米高麗菜 高麗菜蝦米蔬菜<炒>	羅宋湯 番茄洋蔥洋芋		4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/13	二	芝麻飯	叉燒肉x3 豬肉<燒>	沙茶魚塊 水鯊魚蔬菜<煮>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	/	牛奶水果	4.3	2.5	2.0	2.3	702
6/14	三	白飯	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	虱目魚排x1 虱目魚排<燒>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>			4.0	2.7	2.0	2.5	645
6/15	四	紫米飯	橙汁雞丁 雞胸塊蔬菜柳橙汁<燉>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	蒜香白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	海帶結排骨湯 排骨海帶結		4.8	2.0	2.0	2.7	718
6/16	五	雞肉飯	韓式燒肉 年糕豬肉泡菜<燒>	BBQ翅小腿x1 翅小腿<燒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜香菇<煮>	冰黑糖山粉圓 山粉圓	水果	4.0	2.3	2.2	2.3	611
6/17	六	小米飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜冬粉<炒>	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.0	2.3	2.2	2.3	611
6/19	一	日式烏龍麵	打拋雞肉 雞胸塊洋蔥番茄<炒>	紅燒絞肉豆腐 非基改豆腐豬肉蔬菜<燒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜<煮>	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨		4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/20	二	糙米飯	豆干滷肉 豬肉非基改豆乾<滷>	白旗魚排x1 白旗魚排<燒>	蒜香花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	豆奶水果	4.8	2.7	2.0	2.3	752
6/21	三	白飯	滷雞排x1 雞排<滷>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊		4.0	2.7	1.8	2.3	631
6/22	四	~端午連假不供餐~										
6/23	五											
6/26	一	芝麻飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	炒竹筍 蔬菜竹筍<炒>	海芽味噌湯 海帶芽		4.8	2.5	2.2	2.7	760
6/27	二	薏仁飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	/	牛奶水果	4.2	2.5	2.2	2.5	709
6/28	三	白飯	滷豬排x1 豬排<滷>	香菇蒸蛋 香菇雞蛋<蒸>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳蔬菜<煮>			4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/29	四	炒麵	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	麻油雞 雞胸塊蔬菜<燴>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮>	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		4.0	2.3	2.0	2.3	666

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜其過敏體質者食用。

★炸物◎過油●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036營養師：陳品潔

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉蛋類	其他		
7次	15次	13次	37次	3次		0次	0次	2次	2次