

國立臺南特殊教育學校 113學年度第二學期 6月營養午餐菜單

久大食品便當廠提供 營養師：史玄潔

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維質	鈣
6/2	一	白米飯	蠔油肉片	紅絲炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	薑絲冬瓜湯	735	107	25	23	3	106
		白米	豬肉.蔬菜	紅蘿蔔.雞蛋	馬鈴薯.起司絲	青菜	冬瓜						
6/3	二	糙米飯	三杯雞片	清涼豆腐	筍絲三彩	炒青菜	南瓜蔬菜湯	735	105	25	24	2	110
		白米.糙米	雞肉	豆腐	筍絲.紅蘿蔔.木耳	青菜	南瓜.蔬菜						
6/4	三	白米飯	洋蔥豬柳	翡翠蒸蛋	螞蟻上樹	炒青菜	刺瓜魚丸湯+水果	743	107	25	24	3	109
		白米	豬肉.洋蔥	雞蛋	冬粉.豬肉.蔬菜	青菜	刺瓜.魚丸						
6/5	四	白米飯	香酥雞胸排	客家小炒	芹香海帶絲	炒青菜	豆薯三絲湯	727	105	25	23	3	107
		白米	雞排	豆干.豬肉	海帶絲.芹菜	青菜	豆薯.紅蘿蔔.木耳						
6/6	五	素炒飯	烤鮭魚	玉米炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	蘿蔔香菇湯	719	104	24	23	3	119
蔬食日		白米.蔬菜	鮭魚	玉米粒.雞蛋	車輪.蔬菜	青菜	蘿蔔.香菇						
6/9	一	白米飯	京醬雞柳	筍絲木耳炒蛋	炭烤甜不辣片	炒青菜	薑絲紫菜湯	735	107	25	23	3	106
		白米	雞肉.蔬菜	筍絲.木耳.雞蛋	甜不辣片	青菜	乾紫菜						
6/10	二	小米飯	酸白菜肉片	雞塊*2	魚香茄子	炒青菜	酸辣湯(不辣)+豆漿	735	105	25	24	2	110
		白米.小米	豬肉.大白菜	雞塊*2	茄子.豬肉	青菜	蔬菜						
6/11	三	白米飯	綜合雞米花	菜脯煎蛋	關東煮	炒青菜	四神肉絲湯+水果	743	107	25	24	3	109
		白米	雞肉	雞蛋.菜脯	蘿蔔.玉米	青菜	四神包.豬肉						
6/12	四	白米飯	薑汁燒肉	三杯油豆腐	炒寬冬粉	炒青菜	榨菜金針湯	723	105	24	23	3	107
		白米	豬肉.蔬菜	豆腐	寬粉.蔬菜	青菜	榨菜.金針菇						
6/13	五	柴魚酥炒飯	五柳魚片	肉燥滷蛋	薑絲黑木耳	炒青菜	海結玉米湯	736	105	25	24	3	119
		白米.柴魚酥	鮮魚片	雞蛋.豬肉	木耳	青菜	海帶結.玉米						
6/16	一	白米飯	鮮蔬雞片	紹子豆腐	玉米三色	炒青菜	羅宋湯	736	105	25	24	3	122
		白米	雞肉.蔬菜	豆腐.豬肉	玉米粒.三色豆	青菜	番茄.高麗菜						
6/17	二	燕麥飯	奶香肉片	洋蔥木耳炒蛋	玉米奶酥	炒青菜	榨菜肉絲湯	732	104	25	24	2	105
		白米.燕麥	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	洋蔥.木耳.雞蛋	玉米奶酥	青菜	榨菜.豬肉						
6/18	三	白米飯	鐵路豬排	榨菜豆干	豆薯三絲	炒青菜	南瓜濃湯+水果	722	104	25	23	4	131
		白米	豬排	豆干.榨菜	豆薯.紅蘿蔔.木耳	青菜	南瓜						
6/19	四	白米飯	豆乳雞片	豆薯炒蛋	照燒魷魚丸	炒青菜	刺瓜鮮菇湯	726	105	25	23	2	112
		白米	雞肉	豆薯.雞蛋	魷魚丸	青菜	刺瓜.鮮菇						
6/20	五	蔥油拌飯	蒲燒鯛	和風蛋捲	小黃瓜炒鮮菇	炒青菜	味噌湯	733	103	24	25	1	108
蔬食日		白米.蔥油	蒲燒鯛	雞蛋	小黃瓜.鮮菇	青菜	豆腐						
6/23	一	白米飯	蜜汁翅腿*2	油豆腐燒肉	五福臨門	炒青菜	番茄金針湯	736	105	25	24	3	122
		白米	翅腿	豬肉.豆腐	南瓜.杏鮑菇.木耳.紅蘿蔔	青菜	番茄.金針菇						
6/24	二	芝麻飯	高麗菜炒肉片	雞堡	絲瓜麵線	炒青菜	蘿蔔肉絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米.芝麻	豬肉.高麗菜	雞堡	絲瓜.麵線	青菜	蘿蔔.豬肉						
6/25	三	白米飯	洋蔥雞柳	肉燥蒸蛋	白菜魷魚丸	炒青菜	薑絲海芽湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉.洋蔥	雞蛋.豬肉	魷魚丸.大白菜	青菜	海帶芽						
6/26	四	白米飯	咖哩肉片	家常豆腐	彩椒黃豆芽	炒青菜	青菜豆腐湯	727	103	25	24	2	112
		白米	豬肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	豆腐.蔬菜	黃豆芽.彩椒	青菜	青菜.豆腐						
6/27	五	肉絲蛋炒飯	香酥魚排	什錦滷味	枸杞南瓜	炒青菜	筍絲香菇湯	732	104	25	24	1	108
		白米.豬肉.雞蛋	虱目魚排	豆干.蘿蔔.豬肉	南瓜.枸杞	青菜	筍絲.香菇						

\*本公司使用之豬肉為國產豬肉

\*本公司營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品