

國立臺南特殊教育學校 114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
6/1	一	白米飯	蠔油肉片	紅絲炒蛋	焗烤馬鈴薯	炒青菜	豆薯三絲湯	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	豆薯,紅蘿蔔,木耳						
6/2	二	地瓜飯	三杯雞片	清涼豆腐	筍絲三彩	炒青菜	羅宋湯	735	105	25	24	2	110
		白米,地瓜	雞肉	豆腐	筍絲,紅蘿蔔,木耳	青菜	番茄,蔬菜						
6/3	三	白米飯	洋蔥豬柳	翡翠蒸蛋	玉米奶酥	炒青菜	魚丸湯+水果	743	107	25	24	3	109
		白米	豬肉,洋蔥	雞蛋	玉米奶酥	青菜	蘿蔔,魚丸						
6/4	四	白米飯	香酥雞胸排	客家小炒	芹香海帶絲	炒青菜	香菇素肉羹湯	727	105	25	23	3	107
		白米	雞排	豆干,豬肉	海帶絲,芹菜	青菜	香菇,素肉						
6/5	五	素炒飯	烤鯰魚	玉米炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	枸杞冬瓜湯	719	104	24	23	3	119
蔬食日		白米,蔬菜	鯰魚	玉米粒,雞蛋	車輪,蔬菜	青菜	冬瓜						
6/8	一	白米飯	京醬雞柳	筍絲木耳炒蛋	沙茶甜不辣片	炒青菜	番茄金針湯	735	107	25	23	3	106
		白米	雞肉,蔬菜	筍絲,木耳,雞蛋	甜不辣片	青菜	番茄,金針菇						
6/9	二	芝麻飯	酸白菜肉片	雞塊*2	焗烤地瓜	炒青菜	四神肉絲湯+豆漿	735	105	25	24	2	110
		白米,芝麻	豬肉,大白菜	雞塊*2	地瓜,起司絲	青菜	四神包,豬肉						
6/10	三	白米飯	綜合雞米花	菜脯煎蛋	炒寬冬粉	炒青菜	南瓜蔬菜湯+水果	743	107	25	24	3	109
		白米	雞肉	雞蛋,菜脯	寬粉,蔬菜	青菜	南瓜,蔬菜						
6/11	四	白米飯	薑汁燒肉	三杯油豆腐	薑絲黑木耳	炒青菜	刺瓜鮮菇湯	723	105	24	23	3	107
		白米	豬肉,蔬菜	豆腐	木耳	青菜	刺瓜,鮮菇						
6/12	五	柴魚酥飯	五柳魚片	肉燥滷蛋	關東煮	炒青菜	酸辣湯(不辣)	736	105	25	24	3	119
		白米,柴魚酥	鮮魚片	雞蛋,豬肉	蘿蔔,玉米	青菜	蔬菜						
6/15	一	白米飯	鮮蔬雞片	紹子豆腐	照燒魷魚丸	炒青菜	味噌湯	736	105	25	24	3	122
		白米	雞肉,蔬菜	豆腐,豬肉	魷魚丸	青菜	豆腐						
6/16	二	南瓜飯	奶香肉片	洋蔥炒蛋	什錦鮮蔬	炒青菜	蘿蔔海結湯	732	104	25	24	2	105
		白米,南瓜	豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔	洋蔥,雞蛋	車輪,蔬菜	青菜	蘿蔔,海帶結						
6/17	三	白米飯	鐵路豬排	榨菜豆干	魚香茄子	炒青菜	玉米濃湯+水果	722	104	25	23	4	131
		白米	豬排	豆干,榨菜	茄子,豬肉	青菜	玉米,馬鈴薯						
6/18	四	海苔香鬆飯	虱目魚排	番茄豆腐蛋	豆薯三絲	炒青菜	鮮菇湯	726	105	25	23	2	112
		白米,海苔香鬆	虱目魚排	番茄,豆腐,雞蛋	豆薯,紅蘿蔔,木耳	青菜	鮮蔬,鮮菇						
6/19	五	端午節不吃							0				
蔬食日													
6/22	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						
6/23	二	芝麻飯	高麗菜炒肉片	雞堡	絲瓜麵線	炒青菜	筍絲肉絲湯	723	104	25	23	2	105
		白米,芝麻	豬肉,高麗菜	雞堡	絲瓜,麵線	青菜	筍絲,豬肉						
6/24	三	白米飯	洋蔥雞柳	肉末蒸蛋	白菜魚羹	炒青菜	南瓜濃湯+水果	718	103	25	23	4	131
		白米	雞肉,洋蔥	雞蛋,豬肉	大白菜,魚羹	青菜	南瓜,馬鈴薯						
6/25	四	白米飯	咖哩肉片	家常豆腐	彩椒黃豆芽	炒青菜	蘿蔔玉米湯	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	蘿蔔,玉米						
6/26	五	肉絲蛋炒飯	香酥魚片	什錦滷味	奶香花椰菜	炒青菜	青菜豆腐湯	732	104	25	24	1	108
		白米,豬肉,雞蛋	鮮魚片	豆干,蘿蔔,豬肉	花椰菜	青菜	青菜,豆腐						
6/29	一	白米飯	薑汁燒肉	紅絲蛋捲	焗烤南瓜	炒青菜	酸辣湯(不辣)	727	105	25	23	2	112
		白米	豬肉,蔬菜	雞蛋,紅蘿蔔	南瓜,起司絲	青菜	蔬菜						
6/30	二	南瓜飯	香酥雞胸排	醬炒杏鮑菇	螞蟻上樹	炒青菜	薑片海芽湯	723	104	25	23	2	105
		白米,南瓜	雞胸排	蘿蔔,杏鮑菇	冬粉,蔬菜,豬肉	青菜	海帶芽						

*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