

逸慧實業有限公司 6月菜單 南寮國小附設幼兒園

營養師 江怡靜 設計



日期	星期	早點	午餐				午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)	
			主食	主菜	副菜	青菜									湯品
6月1日	一	鮮蒸蘿蔔糕	芝麻飯	銀芽肉絲 肉絲,黃豆芽	腐皮高麗菜 高麗菜,角螺,紅蘿蔔	應青	鳳梨愛玉甜湯 愛玉,鳳梨	南瓜鹹粥 去皮南瓜,肉絲,香菇,蛋	5.5	1.7	1.7	0.2	0	1.8	648
6月2日	二	雞絲麵 雞絲麵,蛋,絞肉,小白菜	白米飯	南瓜燒肉 肉角,去皮南瓜	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	竹筍鮮湯 竹筍,大骨	水果拼盤 水果2種	4	1.8	1.4	1.5	0	1.8	621
6月3日	三	★慶生會 蛋糕,鮮乳	義大利麵+雞塊+玉米濃湯 筆管麵,絞肉,洋蔥,三丁,蕃茄+雞塊*2+玉米粒,洋蔥,洋芋,蛋,奶水				水果+珍珠丸*2	4.2	2.5	0.4	0.7	0.8	2	720	
6月4日	四	客家炒飯條 飯條,肉絲,豆芽菜,紅蘿蔔	紫米飯	冬瓜燒雞 雞丁,去皮冬瓜	培根洋芋 馬鈴薯,洋蔥,培根	應青	羅宋湯 蕃茄,高麗菜,洋蔥,大骨	水果拼盤 水果2種	4.2	1.8	1.6	1.5	0	2	649
6月5日	五	小籠包*3	麥片飯	紅燒豆腐 油腐,白蘿蔔,紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	紅棗豆薯湯 豆薯,紅棗	水果拼盤 水果2種	3.3	2.5	1	1.5	0	1.8	615
6月8日	一	菜包+豆漿	小米飯	茄汁魚丁 魚丁,油腐丁,蕃茄	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	麵線糊 蚵麵線,肉絲,筍絲,木耳	5.3	2.5	1.8	0.2	0	1.8	697
6月9日	二	米粉湯 粗米粉,肉絲,高麗菜,香菇	白米飯	打拋豬 絞肉,洋蔥,蕃茄,九層塔	竹筍炒豆輪 竹筍,小車輪,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果拼盤 水果2種	3.5	2.1	1.8	1.5	0	1.8	619
6月10日	三	葡萄吐司+鮮乳	日式炒烏龍+翅小腿+蘿蔔大骨湯 烏龍麵,小白菜,紅蘿蔔+翅小腿*2+白蘿蔔,大骨				水果+小兔包	4.5	1.5	0.8	0.7	0.8	1.8	667	
6月11日	四	饅頭夾蛋 饅頭,蛋	五穀飯	紅燒雞 雞丁,白蘿蔔	黃瓜燴菇 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	肉骨茶湯 肉骨茶包,高麗菜,金針菇	水果拼盤 水果2種	3.5	2	1.9	1.5	0	2	623
6月12日	五	乾拌水餃*5	薏仁飯	蔥爆干片 豆干片,洋蔥,紅蘿蔔,蔥	南瓜炒蛋 去皮南瓜,蛋	應青	玉米鮮湯 玉米段	水果拼盤 水果2種	3.5	2.8	1.1	1.5	0	1.8	654
6月15日	一	供應熟食(鮮蒸地瓜)	供應熟食(芝麻飯+麻婆豆腐+洋蔥炒蛋+應青+冬瓜海結湯)				供應熟食(仙草米苔目)	4.5	1.5	1.6	0	0	1.8	549	
6月16日	二	肉燥乾麵 白扁麵,絞肉,豆芽菜	白米飯	三杯雞 雞丁,米血,鮑菇,九層塔	開陽瓠瓜 瓠瓜,蝦米,木耳	應青	山藥肉絲湯 山藥,肉絲	水果拼盤 水果2種	4.2	1.9	1.6	1.5	0	1.8	648
6月17日	三	黑糖餐包+鮮乳	蛋炒飯+蒲燒鯛魚+黃瓜大骨湯 玉米粒,蛋,洋蔥,紅蘿蔔+蒲燒鯛魚+應青+大黃瓜,大骨				水果+小肉包	4	2.2	0.6	0.7	0.8	1.8	679	
6月18日	四	貢丸湯 貢丸*2,蘿蔔	糙米飯	糖醋肉片 肉片,洋蔥,鳳梨	冬瓜鮮燴 去皮冬瓜,黑輪,紅蘿蔔	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果拼盤 水果2種	2.5	2.6	1.7	1.5	0	1.8	584
6月19日	五	端午節休假													
6月22日	一	銀絲卷+豆漿	芝麻飯	飄香肉燥 絞肉,小豆干,香菇	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	枸杞銀耳湯 白木耳,枸杞,紅棗,蓮子	廣東粥 絞肉,蛋,高麗菜,三丁	5	2.7	1.4	0.2	0	1.8	681
6月23日	二	大滷湯麵 黃油麵,豆腐,高麗菜,金針菇	白米飯	親子丼 雞丁,洋蔥,蛋,海苔絲	塔香鮮蔬 小黃瓜,玉米筍,鮑菇,九層塔	應青	南瓜肉絲湯 去皮南瓜,肉絲	水果拼盤 水果2種	3.9	2	1.6	1.5	0	1.8	634
6月24日	三	奶油餐包+鮮乳	白米飯	馬鈴薯燒雞 雞丁,馬鈴薯	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,蒲瓜,冬粉	水果+小豆沙包	4.5	1.9	0.5	0.7	0.8	1.8	689
6月25日	四	蕃茄蛋麵線 白麵線,蕃茄,蛋	薏仁飯	黃瓜炒肉 肉片,大黃瓜,紅蘿蔔	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,木耳	應青	味噌湯 味噌,豆腐,柴魚片	水果拼盤 水果2種	3.5	2.2	1.7	1.5	0	1.8	624
6月26日	五	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	紫米飯	飄香滷味 白蘿蔔,黑豆干,紅蘿蔔	西班牙炒蛋 馬鈴薯,蕃茄,彩椒,蛋	應青	蔬菜菇菇湯 高麗菜,金針菇,木耳	水果拼盤 水果2種	3	2.4	1.7	1.5	0	1.8	604
6月29日	一	供應熟食(水煮玉米)	供應熟食(芝麻飯+香滷豆腐+蕃茄炒蛋+應青+什錦湯)				供應熟食(地瓜甜湯)	5	1.8	1.1	0.2	0	1.8	606	
6月30日	二	水果拼盤 水果2種	台式炒麵+香滷豬排+海芽蛋花湯 白油麵,高麗菜,生木耳,紅蘿蔔+蒜味豬排+應青+海帶芽,蛋				統一麵包	5	1.8	1	1.5	0	1.8	681	

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果) · 不適合對其過敏體質者食用