

基隆市安樂區武崙國小&隆聖國小&附設幼兒園學童午餐共廚群組  
114年6月份午餐食譜(葷)

| 日期   | 星期 | 主食    | 主菜1  | 主菜\$2/副菜1  | 蔬菜  | 湯品/副菜2   | 附餐   | 附餐2 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 果油種子類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量  |
|------|----|-------|--|--|-----|--|------|-----|-------|-------|-----|-------|-----|-----|-----|
| 6/2  | 一  | 白米飯   | 照燒肉<br><small>豬前腿肉, 洋葱, 日式照燒醬, 九層塔, 豆干</small>                     | 角螺白菜粉絲煲<br><small>冬粉, 黑木耳, 胡蘿蔔, 大白菜, 生香菇, 角螺</small> | 炒時蔬 | 貢丸蛋花湯<br><small>貢丸, 雞蛋</small>                       | 綜合堅果 |     | 4.8   | 2.6   | 1.7 | 3.0   | 0.0 | 0.0 | 707 |
| 6/3  | 二  | 十穀飯   | 香滷大排<br><small>帶骨里肌肉排, 大蒜, 滷包</small>                              | 芙蓉燴黃瓜<br><small>大黃瓜, 黑木耳, 冷凍玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋</small>     | 炒時蔬 | 冬瓜脆圓甜湯<br><small>冬瓜茶磚, 脆圓</small>                    | 水果   |     | 5.0   | 2.8   | 1.6 | 2.8   | 1.0 | 0.0 | 787 |
| 6/4  | 三  | 白米飯   | 豬柳燴飯<br><small>豬前腿肉, 洋葱, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔, 金針菇</small>                 | 鹽酥雞<br><small>雞胸, 大蒜, 地瓜粉, 低筋麵粉, 九層塔</small>         | 炒時蔬 | 番茄馬鈴薯雞湯<br><small>大番茄, 馬鈴薯, 骨腿</small>               | 水果   |     | 4.2   | 2.8   | 1.4 | 2.5   | 1.0 | 0.0 | 716 |
| 6/5  | 四  | 白米飯   | 豆醬魚丁<br><small>烏魚, 洋葱, 甜椒, 芹菜, 米豆醬, 青蔥, 薑</small>                  | 高麗菜炒蛋<br><small>高麗菜, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>                 | 炒時蔬 | 蘿蔔魚丸湯<br><small>白蘿蔔, 芹菜, 魚丸</small>                  | 豆漿   |     | 4.0   | 2.9   | 1.8 | 2.4   | 0.0 | 0.0 | 651 |
| 6/6  | 五  | 白米飯   | 壽喜燒肉片<br><small>豬前腿肉片, 高麗菜, 蒜苗小段, 洋葱, 紅蘿蔔, 香菇, 雞蛋, 味醂</small>      | 玉米肉燥<br><small>冷凍玉米粒, 豬絞肉, 冷凍毛豆仁, 胡蘿蔔</small>        | 炒時蔬 | 海結豆腐湯<br><small>海帶結, 板豆腐(細), 秀珍菇, 青蔥</small>         | 保久乳  |     | 4.2   | 2.1   | 1.7 | 2.4   | 0.0 | 1.0 | 725 |
| 6/9  | 一  | 白米飯   | 打拋肉<br><small>豬絞肉, 洋葱, 番茄, 九層塔</small>                             | 鐵板洋芋<br><small>火腿, 冷凍毛豆仁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔</small>           | 炒時蔬 | 三鮮湯<br><small>雞蛋, 金針菇, 香菇, 紅蘿蔔</small>               | 綜合堅果 | 豆漿  | 4.6   | 3.0   | 1.3 | 3.0   | 0.0 | 0.0 | 718 |
| 6/10 | 二  | 海苔香鬆飯 | 肉燥烏蛋<br><small>鴨蛋, 豬絞肉, 生香菇, 筍角, 油蔥酥</small>                       | 蒜香豆干<br><small>豆干片, 油花生, 菜脯條, 大蒜粗</small>            | 炒時蔬 | 薑絲海味湯<br><small>海帶根, 中排, 薑</small>                   | 水果   |     | 4.2   | 2.1   | 2.0 | 2.5   | 1.0 | 0.0 | 675 |
| 6/11 | 三  | 小烏龍麵  | 日式炒烏龍<br><small>豬前腿肉, 洋葱, 高麗菜, 胡蘿蔔, 黑胡椒, 海苔粉, 柴魚片, 乾香菇, 竹筍</small> | 香雞排<br><small>雞堡</small>                             | 炒時蔬 | 番茄蛋花湯<br><small>大番茄, 雞蛋, 青蔥</small>                  | 水果   |     | 3.5   | 2.0   | 1.5 | 2.6   | 1.0 | 0.0 | 611 |
| 6/12 | 四  | 白米飯   | 咖哩雞丁<br><small>雞胸肉, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 辣咖哩粉</small>                | 絲瓜燴蛋<br><small>絲瓜, 雞蛋, 胡蘿蔔</small>                   | 炒時蔬 | 玉米排骨湯<br><small>冷凍玉米塊, 豬小排</small>                   | 蔬果汁  |     | 4.7   | 2.8   | 2.0 | 2.3   | 1.3 | 0.0 | 774 |
| 6/13 | 五  | 白米飯   | 糖醋肉丁<br><small>豬前腿肉, 洋葱, 綜合甜椒, 鳳梨罐頭, 番茄醬</small>                   | 雞茸豆腐<br><small>冷凍玉米粒, 雞絞肉, 冷凍毛豆仁, 細板豆腐</small>       | 炒時蔬 | 竹筍排骨湯<br><small>烏殼綠竹筍, 骨腿</small>                    | 保久乳  |     | 4.6   | 2.5   | 1.2 | 2.5   | 0.3 | 1.0 | 790 |
| 6/16 | 一  | 白米飯   | 冰糖豬腳<br><small>豬腳, 豬前腿肉, 八角, 冰糖, 蒜仁</small>                        | ★黃金炸物<br><small>地瓜球, 薯條, 炸油</small>                  | 炒時蔬 | 珍珠鮮奶茶<br><small>麥茶包, 粉圓, 全脂奶粉, 二砂, 中藥布包</small>      | 綜合堅果 |     | 4.5   | 3.0   | 1.2 | 3.0   | 0.0 | 0.0 | 704 |
| 6/17 | 二  | 小米飯   | 三杯雞<br><small>雞胸, 樟茶腿, 米血糕, 九層塔, 胡麻油, 薑</small>                    | 紅絲炒蛋<br><small>雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥</small>                   | 炒時蔬 | 巧達濃湯<br><small>胡蘿蔔, 馬鈴薯, 洋葱, 奶油(液態)</small>          | 水果   |     | 4.7   | 2.8   | 1.0 | 2.4   | 1.0 | 0.0 | 733 |
| 6/18 | 三  | 粗米粉   | 海鮮米粉湯<br><small>冷凍芋頭, 乾香菇, 胡蘿蔔, 芹菜, 高麗菜, 油蔥酥, 豬前腿肉, 魷魚圈</small>    | 蠔油雞腿<br><small>雞腿, 大蒜, 青蔥, 素蠔油</small>               | 炒時蔬 | 黑糖捲<br><small>黑糖捲</small>                            | 水果   |     | 4.0   | 3.0   | 1.1 | 2.5   | 1.0 | 0.0 | 707 |
| 6/19 | 四  | 白米飯   | 黑胡椒豬柳<br><small>豬前腿肉, 洋葱, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 黑胡椒醬</small>                   | 小瓜炒竹輪<br><small>小黃瓜, 竹輪, 紅蘿蔔, 大蒜</small>             | 炒時蔬 | 四神湯<br><small>豬小腸, 四神包, 小薏仁, 山藥</small>              | 豆漿   |     | 4.7   | 2.9   | 1.3 | 2.4   | 0.0 | 0.0 | 690 |
| 6/20 | 五  | 白米飯   | 杏菇燒雞<br><small>雞清胸肉, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 洋葱, 大蒜</small>                      | 丸片黃瓜<br><small>大黃瓜, 貢丸, 胡蘿蔔</small>                  | 炒時蔬 | 大滷湯<br><small>雞蛋, 板豆腐(細), 大白菜, 黑木耳, 胡蘿蔔, 筍殼</small>  | 保久乳  |     | 4.0   | 2.9   | 2.2 | 2.3   | 0.0 | 1.0 | 777 |
| 6/23 | 一  | 白米飯   | 泡菜豬肉片<br><small>豬前腿肉, 青蔥, 韓式泡菜, 大白菜, 胡蘿蔔</small>                   | 炒四寶<br><small>豆干, 胡蘿蔔, 冷凍玉米粒, 豬絞肉</small>            | 炒時蔬 | 香菇雞湯<br><small>骨腿, 杏鮑菇, 胡蘿蔔, 白蘿蔔, 生香菇, 老薑</small>    | 綜合堅果 |     | 4.1   | 2.8   | 1.8 | 3.0   | 0.0 | 0.0 | 677 |
| 6/24 | 二  | 芝麻飯   | 滷翅小腿<br><small>翅小腿, 滷包</small>                                     | 客家小炒<br><small>芹菜, 豆干, 乾魷魚絲, 菜脯條, 豬前腿肉</small>       | 炒時蔬 | 木瓜馬鈴薯湯<br><small>青木瓜, 馬鈴薯, 大骨</small>                | 水果   |     | 4.5   | 2.4   | 1.4 | 2.3   | 1.0 | 0.0 | 693 |
| 6/25 | 三  | 刈包    | ★招牌滷肉<br><small>五花肉, 大蒜, 老薑, 純花生粉, 糖粉</small>                      | 酸菜<br><small>黑酸菜</small>                             | 炒時蔬 | 鹹湯圓<br><small>小湯圓, 豬前腿肉, 芹菜, 乾香菇, 高麗菜</small>        | 水果   |     | 4.0   | 2.7   | 2.0 | 2.7   | 1.0 | 0.0 | 713 |
| 6/26 | 四  | 白米飯   | 番茄燒雞<br><small>樟茶腿, 雞胸, 大番茄, 洋葱, 胡蘿蔔, 番茄醬</small>                  | 豆包白菜<br><small>大白菜, 生豆包, 冷凍玉米粒, 黑木耳</small>          | 炒時蔬 | 海芽味噌豆腐湯<br><small>板豆腐(細), 味噌, 青蔥, 柴魚片, 海帶芽</small>   | 蔬果汁  |     | 4.4   | 2.2   | 2.0 | 2.4   | 1.3 | 0.0 | 709 |
| 6/27 | 五  | 白米飯   | 筍干扣肉<br><small>豬前腿肉, 脆筍干, 大蒜</small>                               | 什錦豆腐煲<br><small>紅蘿蔔, 金針菇, 高麗菜, 黑木耳, 凍豆腐, 冬粉</small>  | 炒時蔬 | 扁蒲貢丸湯<br><small>貢丸, 扁蒲, 青蔥, 大骨</small>               | 保久乳  |     | 4.5   | 2.6   | 1.1 | 2.7   | 0.0 | 1.0 | 779 |
| 6/30 | 一  | 白米飯   | 蜜汁排骨<br><small>豬前腿肉, 軟排, 洋葱, 白芝麻, 番茄醬</small>                      | 起司鮭魚玉米蛋<br><small>雞蛋, 冷凍玉米粒, 洋葱, 鮭魚罐頭, 起司絲</small>   | 炒時蔬 | 黑糖四寶甜湯<br><small>冷凍芋頭小丁, 冷凍地瓜小丁, QQ圓, 芋圓, 黑糖</small> | 綜合堅果 |     | 5.5   | 2.9   | 1.0 | 3.0   | 0.0 | 0.2 | 788 |

廠商營養師：杜昀蓓

午餐秘書/學校營養師：

校長：

標示★號為當月新菜色。當今時蔬會依季節、氣候做調整。

備註1:本菜單含有過敏原食材(魚類、堅果、芝麻、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆及其製品)，不適合對其過敏體質者食用。

備註2:本校(園)使用台灣產地豬肉。