

明道國小 109年6月菜單



★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一二四、高年級: 週一二四五、課後班: 週一二三四五

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(仟卡)	
1	一	胚芽飯	紅燒青蔥燒魚	雙絲炒蛋	有機青菜	香菇雞湯		5.0	3	1.7	2.5	0.0	0.0	730	
2	二	小米飯	照燒洋蔥豬柳	白菜魷魚羹	有機蔬菜	薑絲海結湯	鮮奶	5.4	2.4	2	2.4	0.0	0.5	791	
3	三	蔬食日: 芝麻飯+奶香玉米蒸蛋+什菇豆包+枸杞高麗菜+綠豆米苔目湯						6.0	2.4	1.1	2.3	0.0	0.0	727.8	
4	四	特餐: 古早味米粉湯+香滷肉排*1+鮮奶饅頭+有機蔬菜						5.2	2.3	1.2	2.3	0.0	0.5	747.8	
5	五	糙米飯	塔香雞丁	金瓜粉絲煲	蒜香空心菜	青菜蛋花湯		5.3	2.15	1.5	2.3	0.0	0.0	676.1	
8	一	胚芽飯	豬肉丼	義式時蔬	有機蔬菜	絲瓜田園湯		5.1	2.6	1.2	2.3	0.0	0.0	685.5	
9	二	糙米飯	沙茶雞丁	番茄炒蛋	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.2	3	1.19	2.8	1.0	0.0	804.8	
10	三	燕麥飯	海結燒肉	京醬干丁	香菇小白菜	榨菜粉絲湯		6.0	2.7	1.5	2.3	0.0	0.0	765.4	
11	四	特餐: 奶油蘑菇義大利麵+麥克雞塊*3+小餐包*1+雙色花椰菜+椰香西米露						4.1	3.1	1.2	2.0	0.0	0.3	684.5	
12	五	麥片飯	泰式檸檬魚	螞蟻上樹	芝香油菜	蝦香扁蒲湯		5.1	2	1.7	2.3	0.0	0.0	653	
15	一	白飯	古早味肉燥	高麗菜甜條	有機青菜	冬瓜山粉圓		6.0	2.9	1.6	2.8	0.0	0.0	803.3	
16	二	薏仁飯	鹹酥雞	玉米四寶	有機青菜	羅宋湯	鮮奶	5.8	2.3	1.8	2.4	0.0	0.5	803	
17	三	小米飯	佛跳牆	家常油豆腐	薑絲蚵白菜	薑絲黃瓜湯		5.0	3	1.32	2.3	0.0	0.0	711.5	
18	四	特餐: 肉絲炒麵+香滷雞腿+紅豆芝麻球*2+有機蔬菜+日式雜煮						5.0	3	1.6	3.0	0.0	0.0	750	
19	五	胚芽飯	菠蘿魚丁	銀芽炒豆干	木須青江菜	海帶絲湯		5.0	2.4	2.1	2.3	0.0	0.0	686	
20	六	燕麥飯	壽喜燒肉	日式蒸蛋	金菇空心菜	小魚味噌湯		4.0	3.1	1.2	2.2	0.0	0.5	716.5	
22	一	小米飯	宮保雞丁	咖哩洋芋	有機青菜	蘿蔔魚丸湯		6.0	3.3	1.2	2.3	0.0	0.0	800	
23	二	特餐: 夏威夷炒飯+黃金烏魚片*1+沙茶豆腐+有機蔬菜+玉米濃湯					水果	4.7	2.8	1.3	2.6	1.0	0.5	823.5	
24	三	地瓜飯	梅干扣肉	蛋酥白菜	有機蔬菜	番茄黃芽湯		5.0	2.4	1.9	2.3	0.0	0.0	683.8	
25	四	端午節放假一天~													
26	五	端午節彈性放假~													
29	一	燕麥飯	糖醋魚丁	海結麵輪	有機青菜	酸辣湯		6.3	2.6	1.4	2.8	0.0	0.0	796	
30	二	芝麻飯	鐵板肉柳	毛豆滑蛋	有機青菜	冬瓜大骨湯	鮮奶	6.3	2.6	1.4	2.8	0.0	0.5	871	

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 22900198

♥ 駐校營養師 林筱璇 (營養字第 009950 號)

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

我的餐盤 兒童篇



- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙

