

東大附小112學年下學期 六月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	全穀類 (份)	豆蛋魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	熱量 (Kcal)
6月3日	一	五穀白飯	瓜仔肉燥	客家小炒	拌炒茄子	季節時蔬		5	2.6	2.3	2.8	729
6月4日	二	白米飯	芋頭雞	混炒時瓜	玉米三色	季節時蔬		4.8	2.5	1.3	2.8	682
6月6日	四	蘑菇豬柳燴飯+滷豬排+三杯杏鮑菇頭+季節時蔬					絲瓜粉絲湯	5	2.4	1	2.7	677
6月7日	五	白米飯	玉米雞丁	壽喜燒	什錦豆包	季節時蔬		5.1	2.4	1.8	2.6	699
6月10日	一	端午節										
6月11日	二	炒麵疙瘩+滷雞排+滑蛋豆腐+季節時蔬						5.2	2.5	1.3	2.7	656
6月13日	四	燕麥飯	豆瓣魚片	紅蘿蔔炒蛋	木耳筍絲肉絲	季節時蔬	黃瓜排骨湯	5.2	2.4	1.5	2.8	660
6月14日	五	白米飯	咕咾肉	蔬菜甜不辣	什錦菇菇	季節時蔬		5.4	2.6	1.7	2.6	681
6月17日	一	地瓜飯	麻油雞	洋蔥玉米炒蛋	白菜肉絲	季節時蔬		5.1	2.5	1.6	3	670
6月18日	二	白米飯	咖哩魚	醬燒豆腐	南瓜絞肉	季節時蔬		5.1	2.4	1.5	2.6	644
6月20日	四	肉絲炒米粉+滷雞腿+炸醬豆干+季節時蔬					大滷湯	3.3	2.8	1.7	2.8	610
6月21日	五	白米飯	蕃茄燒肉	冬瓜三色	炒海帶絲	季節時蔬		5	2.5	2	3.5	695
6月24日	一	小米飯	香菇雞	螞蟻上樹	豆芽木耳肉絲	季節時蔬		5.3	2.4	2.1	3	691
6月25日	二	炒烏龍麵+可樂滷肉+蕃茄炒蛋+季節時蔬						5.2	2.5	1.5	2.7	661
6月27日	四	燕麥飯	蔭瓜絞肉	招牌關東煮	蔥炒豆干	季節時蔬	南瓜濃湯	5.5	2.6	1.6	2.7	690
6月28日	五	白米飯	炸雞翅	大瓜肉羹	京醬肉絲	季節時蔬		5	2.4	2	3.5	690

※本餐廳所供應的豬肉均為國產豬，請各位安心食用！

※預計 6 / 27 供應豆乳

※本菜單豆乳供應日為預計時間,確切日期仍須配合廠商物流的配送,請見諒!