

沅益食品 11年6月菜單 慈文國中

日期	主菜	副菜	蔬菜	湯品	熱量
6/1	古早味油飯 鐵路滷豬排x1 燒：豬排S	玉米布丁酥+滷豆干 炸：玉米餅S 滷：豆干	大瓜百匯 燒：大瓜Q, 紅蘿蔔Q, 魚丸S	綠豆小薏仁 綠豆, 小薏仁	861
6/2	白飯 蔬食日 墨西哥豆包x1 燒：豆包	醬油蒸蛋 蒸：蛋Q, 紅蘿蔔Q, 青蔥	開陽白菜 燒：白菜Q, 紅蘿蔔Q, 蝦米	羅宋湯 高麗菜Q, 番茄Q	847
SPYxFAMILY 6/3-6/5 端午節 連假三日 SPYxFAMILY					
6/6	白飯 味噌燉肉 燒：白蘿蔔Q, 肉丁S	豆瓣香干片 炒：豆干片, 高麗菜Q	脆炒佛手瓜 炒：佛手瓜Q, 紅蘿蔔Q	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋Q	860
6/7	糙米飯 椰漿咖哩雞 燒：馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 雞丁S	茄汁天婦羅 炸：甜不辣T, 西芹Q	竹筍三絲 炒：筍Q, 木耳Q, 肉絲S	小魚味噌湯 豆腐, 味噌, 小魚干	847
6/8	洋菇白醬麵 黑胡椒肉排x1 燒：豬排S	港式雙拼燒賣 蒸：燒賣S	紅絲花椰 炒：花椰菜S, 紅蘿蔔Q	大滷湯 金耳菇Q, 木耳Q, 肉片S	858
6/9	白飯 香酥虱目魚x3 炸：虱目魚塊S	甜蔥紅絲烘蛋 炒：紅蘿蔔Q, 洋蔥Q, 蛋Q	三杯菜豆米血 燒：菜豆Q, 米血S, 九層塔	玉米濃湯 玉米Q, 紅蘿蔔Q, 馬鈴薯Q	847
6/10	麥片飯 葡式香料雞排x1 燒：雞排S	麻婆豆腐 燒：豆腐, 絞肉S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q, 木耳Q, 蛋Q	紅豆湯圓 紅豆T, 湯圓	856
6/13	白飯 壽喜燒豬排x1 燒：豬排S	家常燒油豆腐 燒：油豆腐, 木耳Q	絲瓜滑蛋 燒：絲瓜Q, 紅蘿蔔Q, 金耳菇Q, 蛋Q	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔Q, 貢丸片S	854
6/14	十穀飯 義式白醬魚 燒：水鯊魚丁S, 馬鈴薯Q	冬瓜燒肉末 燒：冬瓜Q, 絞肉S	福州丸子燒 燒：福州丸S	酸辣湯 筍Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 豆腐	851
6/15	火腿蛋炒飯 爆汁滷雞排x1 滷：雞排S	冰花鍋貼+地瓜條 炸：鍋貼S+地瓜條Q	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q, 鴻喜菇Q	懷舊冬瓜茶 綠豆, 粉條, 冬瓜糖	851
6/16	地瓜飯 糖醋豬肋排x1 燒：豬肋排S	麻辣滷味燙 燒：紅白蘿蔔Q, 百頁豆腐	敏豆肉絲 炒：敏豆T, 肉絲S	味噌海芽湯 味噌, 海帶芽	847
6/17	白飯 三杯雞 燒：雞丁S, 九層塔	蜜汁芝麻黑干 燒：黑豆干, 白芝麻	古早味蒸蛋 蒸：蛋Q, 香菇Q, 紅蘿蔔Q	沙茶鮮肉羹 白菜Q, 木耳Q, 豬肉絲S	856
6/20	小米飯 椒麻雞排x1 燒：雞排S	砂鍋獅子頭 燒：高麗菜Q, 獅子頭S	醬爆干絲 炒：海帶絲, 干絲, 肉絲S	紅麵線湯 紅麵線, 木耳Q, 豬肉絲S	851
6/21	白飯 筍干燉肉 燒：筍干, 豬肉丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q, 蛋Q	鮮菇燒大瓜 燒：大瓜Q, 香菇Q	奶香巧達湯 馬鈴薯Q, 玉米Q, 洋蔥Q	854
6/22	台式炒麵 BBQ翅小腿x2 炸：翅小腿S	爆漿流沙包 蒸：芝麻包S	烏蛋結頭菜 結頭菜Q, 紅蘿蔔Q, 木耳Q, 烏蛋Q	酸菜雞湯 酸菜, 雞丁S	854
6/23	蕎麥飯 照燒豬排x1 燒：豬排S	客家小炒 炒：豆干片, 芹菜Q, 肉絲S	一品佛跳牆 燒：白菜Q, 木耳Q, 芋頭Q	麥片QQ 麥片, QQ圓	849
6/24	白飯 義式茄汁雞 燒：番茄Q, 洋蔥Q, 雞丁S	白醬洋芋 燒：馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆S	蒜香花椰 炒：花椰菜S, 蒜頭	薏米肉片湯 冬瓜Q, 小薏仁, 豬肉片S	867
6/27	紫米飯 宮保雞丁 燒：雞丁S, 洋蔥Q, 花生	玉米炒蛋 炒：玉米粒Q, 紅蘿蔔Q, 蛋Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q, 韭菜Q	御膳雞湯 冬瓜Q, 雞丁S, 富歸, 柯	856
6/28	白飯 鍋燒鮮魚 燒：水鯊魚丁S, 豆薯Q	干丁肉燥 燒：豆干丁, 絞肉S	香蒜炒敏豆 炒：敏豆T, 紅蘿蔔Q, 蒜頭	金針湯 乾金針, 金耳菇Q	851
6/29	香蔥肉絲炒飯 椒鹽炸雞翅x1 炸：雞翅S	小瓜炒肉片 炒：小瓜Q, 紅蘿蔔Q, 肉片	甜醬關東煮 燒：白蘿蔔Q, 玉米Q, 海帶結	紅豆紫米露 紅豆T, 紫米	855
6/30	白飯 泡菜燒肉 燒：豬肉片S, 泡菜	高麗粉絲煲 炒：高麗菜Q, 紅蘿蔔Q, 冬粉	塔香海茸 燒：海茸, 豬肉絲S, 九層塔	黑輪大根湯 白蘿蔔Q, 黑輪丁S	847

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品, (Q)表示生產追溯QR code

營養師：沈凱瓊、葉亭好、張韻瑩 6/2(四)供應豆奶、6/29(三)公糧回饋有機蔬

