


# 冠成食品 南興國小 6月菜單

營養師 蕭 涵

便當 洪于捷

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」



6月3日(一)	6月4日(二)	6月5日(三)	6月6日(四)	6月7日(五)
白米飯 菲力雞排 彩椒鮮筍豚肉 柴香蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜湯	燕麥飯 白玉燉肉 鮮彩玉米筍 蜜汁翅小腿 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	白米飯 <b>花枝排</b> 蘑菇肉片 雞蓉玉米 深色蔬菜 鮮筍湯	地瓜飯 三杯咕咕雞 家常小菜(豆) 港式蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 蘿蔔肉絲湯	肉燥拌麵 生鮮水產品-茄汁鮮魚(海) 五香滷蛋 海苔薯條(加炸) 深色蔬菜 菇菇湯
熱量: 717 脂肪: 23 醃類: 99 蛋白質: 28.5	熱量: 714.5 脂肪: 22.5 醃類: 100 蛋白質: 28	熱量: 738.1 脂肪: 24.5 醃類: 100 蛋白質: 29.4	熱量: 734.2 脂肪: 25 醃類: 97.5 蛋白質: 29.8	熱量: 719.9 脂肪: 23.5 醃類: 98 蛋白質: 29.1
6月10日(一)	6月11日(二)	6月12日(三)	6月13日(四)	6月14日(五)
 端午節快樂 生鮮水產品-海鮮魷魚鍋	五穀飯 大雞堡肉(加) 洋蔥蒜泥白肉 淺色蔬菜 冬瓜山粉圓	白米飯 <b>鹽酥香香雞</b> 五香碎肉(豆醃) 番茄炒蛋 深色蔬菜 三絲湯	地瓜飯 板烤雞排 芙蓉蒸蛋 洋蔥燒肉片 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)+豆漿	古早味拌飯 鐵路滷排 甜甜鬆餅(冷) 芹菜佐檸檬雞柳條(加炸) 深色蔬菜 雙彩銀蘿湯
熱量: 725.1 脂肪: 23.5 醃類: 98.5 蛋白質: 29.9	熱量: 734 脂肪: 24 醃類: 99.5 蛋白質: 30	熱量: 726.7 脂肪: 23.5 醃類: 99.5 蛋白質: 29.3	熱量: 745.3 脂肪: 26.5 醃類: 97 蛋白質: 29.7	
6月17日(一)	6月18日(二)	6月19日(三)	6月20日(四)	6月21日(五)
<b>北京甜麵醬烤鴨</b> 滷味什錦(冷豆) 柴香花枝丸(海加) 深色蔬菜 時蔬湯	糙米飯 黑胡椒豬柳 香滷豆腐(豆) 燒烤翅小腿 淺色蔬菜 味噌紫菜湯	白米飯 <b>豪大雞排</b> 洋蔥燒豚肉 什錦百頁(豆) 深色蔬菜 金針肉絲湯	地瓜飯 蒜泥白肉 日式天婦羅(炸) 生鮮水產品-毛豆蝦仁炒蛋(海豆) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	柴香烏龍麵 照燒豬里肌 多汁水餃(冷) 芹菜甜不辣(加) 深色蔬菜 豆腐湯(豆)
熱量: 708.5 脂肪: 24.1 醃類: 94.4 蛋白質: 28.5	熱量: 707.9 脂肪: 23.5 醃類: 96 蛋白質: 28.1	熱量: 712.9 脂肪: 24.5 醃類: 94.5 蛋白質: 28.6	熱量: 741.6 脂肪: 27.6 醃類: 94 蛋白質: 29.3	熱量: 711.5 脂肪: 25.1 醃類: 95.5 蛋白質: 25.9
6月24日(一)	6月25日(二)	6月26日(三)	6月27日(四)	6月28日(五)
<b>米血雞丁</b> 白米飯 高麗菜肉片 甜甜玉米蒸蛋 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯	紫米飯 泰式打拋豬 客家小炒(豆) BBQ翅小腿 淺色蔬菜 消暑綠豆湯	白米飯 <b>拿波里炸雞翅</b> 烤番薯地瓜條(加) 花生沙嗲肉絲 深色蔬菜 菜頭湯	地瓜飯 馬鈴薯燉肉 青花起司玉米炒蛋 小瓜佐豆腐(豆) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)	肉絲炒飯 生鮮水產品-三杯魷魚 小鮮肉包(冷) 酥炸鮮菇(炸) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量: 785.7 脂肪: 28.9 醃類: 97.6 蛋白質: 33.8	熱量: 747.4 脂肪: 25 醃類: 101 蛋白質: 29.6	熱量: 788.6 脂肪: 29 醃類: 98.5 蛋白質: 33.4	熱量: 784.5 脂肪: 26.9 醃類: 103.1 蛋白質: 32.5	熱量: 750.8 脂肪: 26 醃類: 100 蛋白質: 29.2