

松晟

南勢國小附幼 6月菜單

(03)460-2626 營養師：潘欣宜

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全蛋 雞蛋(個)	五香 肉蛋(份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	奶量 (份)
6/1 三	香Q白飯 白米/煮	雞塊3個 雞塊/炸	鐵板燒油腐 非基改油丁/燒	木耳銀芽 綠豆芽、木耳/炒	玉米排骨湯 玉米、大骨		5	2	2	2	7
6/2 四	香Q白飯 白米/煮	南洋咖哩雞 雞丁、紅蘿蔔/煮	瓜仔炒肉 豬肉、碎瓜/炒	開陽扁蒲 扁蒲/炒	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		5	2	2	2	7
6/6 一	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	糖醋魚塊 水蜜桃、洋蔥/燒	干丁小炒 非基改干丁/炒	馬鈴薯白醬 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮	日式味噌湯 非基改豆腐		6	2	2	2	7
6/7 二	客家炒米粉 米粉、時蔬、豬肉/炒	紅燒燉肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	香酥拼盤 花枝丸、甜不辣/炸	鮮瓜肉片 時瓜、豬肉/炒	奶茶西谷米 西谷米、紅茶包、奶粉	水果	5	2	2	2	7
6/8 三	香Q白飯 白米/煮	蠔油紅燒雞 雞丁/燒	鮮筍炒肉 竹筍、豬肉/炒	香滷油腐 油豆腐/滷	番茄肉片湯 番茄、豬肉		5	2	2	2	7
6/9 四	五穀飯 白米、五穀米/煮	碳烤湯翅 三節翅/燒	珍珠田園四色 三色豆、豬肉/炒	甜甘藍肉片 高麗菜、豬肉/炒	筍片排骨湯 筍片、大骨		6	2	2	2	7
6/10 五	香Q白飯 白米/煮	蔥燒肉片 豬肉、洋蔥/炒	香菇肉燥 香菇、豬肉/炒	四季天婦羅 敏豆、甜不辣/炒	什錦肉絲湯 豬肉、胡蘿蔔、木耳	鮮奶	5	2	2	2	7
6/13 一	芝麻飯 白米、芝麻/煮	茄香魚排 虱目魚排/燒	拌炒三絲 非基改干絲、海帶絲、紅蘿蔔/炒	茄汁烘蛋 雞蛋、豆薯/炒	冬瓜菇菇湯 冬瓜、菇		6	2	2	2	7
6/14 二	香鬆飯 白米、香鬆/煮	台灣鹽酥雞 雞丁/炸	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉/煮	甘口咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	玉米濃湯 非基改玉米粒		6	2	2	2	7
6/15 三	香Q白飯 白米/煮	招牌蜜汁里肌 豬排/燒	和風白玉煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、非基改玉米/煮	玉米總匯 三色豆、非基改玉米粒/炒	味噌三合一 非基改豆腐、雞蛋、海帶芽		5	2	2	2	7
6/16 四	古早味炒麵 麵、時蔬、豬肉/炒	蔥爆豚肉 豬肉、洋蔥/炒	芹香豆腐 非基改豆腐、西芹/炒	山東白菜燒 大白菜、木耳/煮	綠豆湯 綠豆湯		5	2	2	2	7
6/17 五	五穀飯 白米、五穀米/煮	拿坡里燉肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	魚香干片 非基改干片、小魚干/炒	蛋酥蒲瓜 扁蒲、雞蛋/煮	新竹貢丸湯 貢丸、白蘿蔔	水果	5	2	2	2	7
6/20 一	小米飯 白米、小米/煮	喜相逢*2 柳葉魚/炸	海結拌豆腐 海帶結、非基改豆腐/煮	鮮彩炒蛋 雞蛋、三色豆/炒	什錦蛋花羹 紅蘿蔔、木耳、雞蛋(勾芡)		6	2	2	2	7
6/21 二	香Q白飯 白米/煮	私房蠔油燒雞 雞丁/燒	木須炒肉 木耳、豬肉/炒	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜/炒	羅宋肉片湯 高麗菜、豬肉	水果	5	2	2	2	7
6/22 三	香Q白飯 白米/煮	天下第一翅 三節翅/油	鮮瓜貢丸 時瓜、貢丸/煮	茄汁海鮮捲 海鮮捲/燒	海芽玉米湯 海帶芽、非基改玉米		6	2	2	2	7
6/23 四	糙米飯 白米、糙米/煮	日式咖哩豬 豬肉、紅蘿蔔/煮	古早味肉燥 豬肉、碎瓜/煮	敏豆鮮菇 敏豆、杏鮑菇/炒	芋香西谷米 芋頭、西谷米	豆奶	5	2	2	2	7
6/24 五	香Q白飯 白米/煮	蘑菇醬燒肉 豬肉、洋蔥/燒	麻婆豆腐 非基改豆腐/煮	沙茶白玉鍋 白蘿蔔、紅蘿蔔/煮	黃金筍片湯 筍片、大骨		5	2	2	2	7
6/27 一	香Q白飯 白米/煮	洋葱炒蛋 雞蛋、洋蔥/炒	八寶肉醬 非基改干丁、豬肉/燒	咖哩鮑菇 杏鮑菇/煮	味噌小魚湯 時蔬、小魚干		6	2	2	2	7
6/28 二	芝麻飯 白米、芝麻/煮	家常糖醋魚 水蜜桃、洋蔥/燒	冬瓜鵝蛋 冬瓜、鵝蛋/炒	佛跳牆 大白菜、木耳/煮	綠豆薏仁 綠豆、珍珠麥	鮮奶	5	2	2	2	7
6/29 三	香Q白飯 白米/煮	紅蘿蔔燉肉 豬肉、紅蘿蔔/煮	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉/炒	雞塊拼花枝丸 雞塊、花枝丸/炸	酸辣蛋花湯 木耳、胡蘿蔔、雞蛋		5	2	2	2	7
6/30 四	蕎麥飯 白米、蕎麥/煮	義式香酥雞 雞丁/炸	脆薯花生豆 豆薯、水蜜花生/炒	紅燒豆腐 非基改豆腐/燒	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔、香菇	水果	6	2	2	2	7