



南興國小 115年 6月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師 潘 鴻

陳 冠 成



星期一 6月1日	星期二 6月2日	星期三 6月3日	星期四 6月4日	星期五 6月5日
白米飯 家常滷肉 大雞堡肉(炸加) 小瓜筍片炒肉 青江菜 冬瓜湯	紫米飯 醬燒大排 東山滷味(加豆) 日式蒸蛋 高麗菜 柴香蘿蔔湯	白米飯 夜市鹽酥雞 絞肉豆干(醃豆) 柴香高麗菜炒蛋 空心菜 紫菜小魚乾湯(海)	地瓜飯 香濃咖哩豬 海帶滷蛋 蝦仁炒青花(海) 小白菜 蘿蔔肉絲湯	照燒烏龍麵 蒜香白菜蒸魚(海)-申請 芝麻包(冷) 檸檬翅小腿 有機油菜 味噌豆腐湯(豆)
熱量: 760.61 脂肪: 25.85 醃類: 100 蛋白質: 31.99	熱量: 755.6 脂肪: 26 醃類: 98.5 蛋白質: 31.9	熱量: 781.6 脂肪: 28 醃類: 99 蛋白質: 33.4	熱量: 742.94 脂肪: 25.9 醃類: 96 蛋白質: 31.46	熱量: 758 脂肪: 26 醃類: 99 蛋白質: 32
6月8日 白米飯 米血炒鴨丁(加) 嫩豆腐(豆) 刺瓜炒肉 青江菜 豬血湯(醃)	6月9日 糙米飯 鐵路排骨 滑嫩蒸蛋 雙色炒玉米筍 小白菜 綠豆地瓜湯	6月10日 白米飯 酥炸香雞排 茄汁番茄炒蛋 鮮筍肉絲 大陸妹 柴香白菜湯	6月11日 地瓜飯 傳統魷魚羹(海菜)-申請 涮涮肉 雙拼炸豆腐蘿蔔糕(炸豆冷) 高麗菜 紫菜蛋花湯+豆漿	6月12日 蝦仁蛋炒飯(海) 燒烤雞翅 小黃瓜炒黑輪(加) 鮮肉包(冷) 有機油菜 筍菇湯
熱量: 689.61 脂肪: 22 醃類: 96 蛋白質: 26.75	熱量: 733.7 脂肪: 22.5 醃類: 104.25 蛋白質: 28.55	熱量: 729.81 脂肪: 24.85 醃類: 97 蛋白質: 29.54	熱量: 735 脂肪: 22.5g 醃類: 103 蛋白質: 26.8g	熱量: 704.38 脂肪: 22.3 醃類: 98.5 蛋白質: 27.42
6月15日 白米飯 板烤雞排 顧眼紅絲炒蛋 刺瓜貢丸(加) 青江菜 玉米濃湯(艾)	6月16日 五穀飯 照燒豬里肌 芙蓉蒸蛋 肉末炒玉米 小白菜 味噌紫菜湯	6月17日 白米飯 黃金炸魚排 麻婆豆腐(豆) 香Q滷蛋 空心菜 鮮菇蘿蔔湯	6月18日 地瓜飯 日式洋芋燉肉 海鮮蝦卷(炸加) 白菜海草 有機油菜 港式酸辣湯(豆艾)	6月19日 端午節放假
熱量: 689.61 脂肪: 22.85 醃類: 94 蛋白質: 26.99	熱量: 725.76 脂肪: 24 醃類: 104.25 蛋白質: 28.55	熱量: 766.7 脂肪: 28.5 醃類: 94.75 蛋白質: 32.8	熱量: 770 脂肪: 26.4 醃類: 102.85 蛋白質: 30.25	
6月22日 白米飯 海鮮魷魚豆腐鍋(海豆) 滑嫩蒸蛋 蒲瓜炒肉 青江菜 菇菇高麗菜湯	6月23日 胚芽飯 醬汁豬里肌 醬汁豆腐(豆) 螞蟻上樹 高麗菜 紅豆紫米湯	6月24日 白米飯 脆皮炸雞翅 磨菇肉片 蜜汁滷味(豆加) 空心菜 金針肉絲湯	6月25日 地瓜飯 梅干扣肉(醃) 照燒翅小腿 黃金玉米炒蛋 小白菜 鮮筍湯	6月26日 霸氣咖哩炒飯 黃金酥炸魚排(海炸)-申請 紅豆包(冷) 彩椒菇菇炒肉 有機油菜 日式豆腐湯(豆)
熱量: 723.91 脂肪: 24.35 醃類: 96.75 蛋白質: 29.44	熱量: 739 脂肪: 25 醃類: 104.5 蛋白質: 28.5	熱量: 789.16 脂肪: 28 醃類: 101.3 蛋白質: 32.99	熱量: 773.4 脂肪: 27 醃類: 99.25 蛋白質: 33.45	熱量: 728.8 脂肪: 24 醃類: 100.25 蛋白質: 27.95
6月29日 白米飯 鮮魚絲瓜豆腐燴菇(海豆) 破香豬排 家鄉菜脯炒蛋(醃) 青江菜 菜頭湯	6月30日 燕麥飯 黃金咖哩雞 下飯滷蛋 柴香白菜魷魚丸(加海) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>有任何建議都歡迎提出</p> <p>請踴躍訂購 冠成食品工廠</p> <p>本月提供魚類產品</p> <p>食用請小心魚刺</p> </div>		
熱量: 686.3 脂肪: 21.5 醃類: 97 蛋白質: 26.2	熱量: 693.6 脂肪: 22 醃類: 97 蛋白質: 26.9	熱量: 728.8 脂肪: 27 醃類: 100.25 蛋白質: 33.45	熱量: 728.8 脂肪: 27 醃類: 100.25 蛋白質: 33.45	熱量: 0 脂肪: 0 醃類: 0 蛋白質: 0