



| 日期 | 星期 | 餐別 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 全穀雜糧(份) | 豆魚肉(份) | 蔬菜(份) | 油脂及堅果種子類(份) | 水果(份) | 奶類或乳製品(份) | 熱量(大卡) |
|------|----|----|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------|----|---------|--------|-------|-------------|-------|-----------|--------------|
| 6/2 | 一 | 蔬 | 白米飯 TAP白米 | (炒)蔥香菜脯蛋 CAS殺菌液蛋,碎舖,QR竹筍 | (煮)飄香滷味 QR白蘿蔔,油豆腐 | 有機白莧菜 有機白莧菜 | 味噌豆腐湯 CAS洋蔥,板豆腐 | 水果 | 4.0 | 2.0 | 1.7 | 2.5 | 1 | 0.8 | 766 乳:120 |
| 6/3 | 二 | | 糙米飯 有機白米,糙米 | (煮)沖繩塔可肉 CAS豬絞肉,TAP蕃茄 | (炒)蒜味洋芋 CAS馬鈴薯,CAS紅蘿蔔 | 有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 | 黑糖珍珠醇奶 粉圓,奶奶,黑糖 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.6 | 2.4 | 1 | 1.0 | 822 |
| 6/4 | 三 | | 麥片飯 TAP白米,麥片 | (煮)巴斯克燉雞 CAS雞胸丁,CAS洋蔥 | (炒)五彩炒丁 CAS冷凍玉米粒,QR小黃瓜 | 芥藍菜 CAS芥藍菜 | 青菜蛋花湯 TAP小白菜,CAS洗選蛋 | 水果 | 4.4 | 2.6 | 1.5 | 2.4 | 1 | 0.0 | 707 |
| 6/5 | 四 | | 胚芽飯 TAP白米,胚芽米 | (炸)★香酥魚排*1 CAS虱目魚排 | (煮)木耳扁蒲 CAS扁蒲,有機木耳 | 有機空心菜 有機空心菜 | 薑絲冬瓜湯 CAS冬瓜,CAS龍骨丁 | 水果 | 4.0 | 2.2 | 1.9 | 2.6 | 1 | 0.0 | 672 |
| 6/6 | 五 | 特 | 上海菜飯 TAP白米,CAS豬絞肉 | (煮)貴妃燒雞 CAS雞胸丁,CAS洋蔥 | (炒)豆皮翠玉白菜 CAS大白菜,豆包絲 | 油菜 TAP油菜 | 大滷湯 CAS豬肉絲,板豆腐絲 | 水果 | 4.0 | 2.7 | 2.3 | 2.4 | 1 | 0.0 | 711 |
| 6/9 | 一 | | 紅藜麥飯 有機白米,紅藜麥 | (炒)黑胡椒豬柳 CAS豬肉柳,CAS洋蔥 | (煮)什錦黃瓜 CAS大黃瓜,CAS肉羹 | 有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 | 柴魚油腐湯 QR白蘿蔔,油豆腐 | 水果 | 4.1 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 1 | 0.0 | 694 |
| 6/10 | 二 | 特 | 蒜香義大利麵 義大利麵,CAS碎培根 | (炸)★香草腿排*1 CAS台灣排5 | (拌)起司雙薯 CAS馬鈴薯,TAP地瓜 | 有機小松菜 有機小松菜 | 羅宋湯 CAS高麗菜,TAP蕃茄 | 水果 | 4.0 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 1 | 0.0 | 681 |
| 6/11 | 三 | | 黑芝麻飯 TAP白米,黑芝麻 | (蒸)粉蒸肉 CAS豬肉片,TAP地瓜 | (煮)麻婆豆腐 QR杏鮑菇,板豆腐 | 空心菜 TAP空心菜 | 三彩蒲瓜湯 CAS扁蒲,CAS紅蘿蔔 | 水果 | 4.4 | 2.8 | 1.5 | 2.4 | 1 | 0.0 | 721 |
| 6/12 | 四 | | 五穀飯 TAP白米,五穀米 | (煮)安東燉雞 CAS雞胸丁,韓國冬粉 | (炒)泡菜黃芽干絲 QR黃豆芽,細白干絲 | 有機油江菜 有機油江菜 | 玉米海結湯 TAP玉米,海帶結 | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.8 | 2.5 | 1 | 0.0 | 711 |
| 6/13 | 五 | | 蕙仁飯 TAP白米,洋蕙仁 | (煮)壽喜燒魚丁 QR鰯魚丁,板豆腐 | (炒)紅絲炒蛋 CAS殺菌液蛋,CAS紅蘿蔔 | 油麥菜 TAP油麥菜 | 香菇雞湯 CAS雞胸丁,QR香菇 | 水果 | 4.0 | 3.2 | 1.5 | 2.4 | 1 | 0.0 | 722 |
| 6/16 | 一 | 特 | 茄汁蛋炒飯 TAP白米,CAS洗選蛋 | (煮)美式香檸魚丁 CAS水鯉魚丁,CAS馬鈴薯 | (炒)金瓜花椰 CAS冷凍青花菜,CAS南瓜 | 有機空心菜 有機空心菜 | 玉米濃湯 CAS冷凍玉米粒,CAS馬鈴薯 | 水果 | 4.1 | 2.0 | 1.7 | 2.6 | 1 | 0.2 | 684 |
| 6/17 | 二 | | 白米飯 有機白米 | (滷)香滷腿排*1(長安,信義) (烤)醬燒腿排*2(雙永) | (炒)打拋四季豆 TAP冷凍四季豆,CAS豬絞肉 | 有機白莧菜 有機白莧菜 | 鮮菇時蔬湯 CAS大白菜,QR金針菇 | 水果 | 4.0 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 1 | 0.8 | 796 乳:120 |
| 6/18 | 三 | | 蕎麥飯 TAP白米,蕎麥 | (燉)花生豬肉 CAS豬肉角,CAS豆薯 | (煮)油燜鮮筍 QR竹筍,油豆腐 | 油麥菜 TAP油麥菜 | 冬瓜魚丸湯 CAS冬瓜,CAS虱目魚丸 | 水果 | 4.0 | 2.7 | 1.7 | 2.5 | 1 | 0.0 | 698 |
| 6/19 | 四 | | 燕麥飯 TAP白米,燕麥 | (炒)避風塘雞 CAS雞胸丁,QR杏鮑菇 | (煮)絲瓜燴蛋 CAS絲瓜,CAS殺菌液蛋 | 有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 | 地瓜芋圓湯 TAP地瓜,芋圓 | 水果 | 4.5 | 2.5 | 1.5 | 2.4 | 1 | 0.0 | 711 |
| 6/20 | 五 | | 糙米飯 TAP白米,糙米 | (煮)咖哩肉片 CAS豬肉片,CAS馬鈴薯 | (炒)開陽白菜 CAS大白菜,CAS紅蘿蔔 | 青江菜 TAP青江菜 | 黃瓜大骨湯 CAS大黃瓜,CAS龍骨丁 | 水果 | 4.2 | 2.2 | 2.2 | 2.5 | 1 | 0.0 | 684 |
| 6/23 | 一 | | 小米飯 TAP白米,小米 | (炒)春川起司雞 CAS雞胸丁,CAS高麗菜 | (煮)醬煮甜條 CAS甜不辣,QR黃豆芽 | 有機小白菜 有機小白菜 | 蘿蔔排骨湯 QR白蘿蔔,CAS龍骨丁 | 水果 | 4.7 | 2.2 | 1.8 | 2.4 | 1 | 0.0 | 709 |
| 6/24 | 二 | 蔬 | 海苔黃豆飯 有機白米,TAP黃豆 | (蒸)鮮菇蒸蛋 CAS殺菌液蛋,QR香菇 | (炒)宮保油腐 QR小黃瓜,油豆腐 | 有機空心菜 有機空心菜 | 黃瓜玉米湯 CAS大黃瓜,TAP玉米 | 水果 | 4.1 | 2.4 | 1.5 | 2.5 | 1 | 0.0 | 676 |
| 6/25 | 三 | | 五穀飯 TAP白米,五穀米 | (煮)沙茶肉柳 CAS豬肉柳,CAS洋蔥,QR金針菇 | (炒)蛋香扁蒲 CAS扁蒲,CAS殺菌液蛋 | 白莧菜 TAP白莧菜 | 田園蔬菜湯 CAS高麗菜,TAP蕃茄 | 水果 | 4.0 | 2.9 | 1.8 | 2.5 | 1 | 0.0 | 714 |
| 6/26 | 四 | 特 | 肉燥裸仔條 裸仔條,CAS豬絞肉 | (滷)香滷腿排*1(雙永) (烤)醬燒腿排*2(長安,信義) | 蘭陽西魯肉 CAS大白菜,CAS紅蘿蔔 | 有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 | 竹筍湯 QR竹筍,CAS龍骨丁 | 水果 | 4.0 | 2.3 | 2.1 | 2.5 | 1 | 0.0 | 676 |
| 6/27 | 五 | | 胚芽飯 TAP白米,胚芽米 | (炒)塔香三杯魚丁 CAS烏魚丁,四分干 | (炸)★椒鹽雙脆 TAP地瓜,QR杏鮑菇 | 油菜 TAP油菜 | 絲瓜麵線湯 CAS絲瓜,白麵線 | 水果 | 4.9 | 2.6 | 1.5 | 2.6 | 1 | 0.0 | 753 |
| 6/30 | 一 | | 白米飯 TAP白米 | (煮)豬肉丼 CAS豬肉片,CAS洗選蛋 | (炒)蝦香高麗 CAS高麗菜,CAS紅蘿蔔 | 青江菜 TAP青江菜 | 椰香西米露 TAP地瓜,洋蕙仁,西谷米 | 水果 | 4.8 | 2.0 | 1.8 | 2.6 | 1 | 0.0 | 706 |

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果八菜：6/4五彩炒丁、6/11黑芝麻飯、6/18花生豬肉、6/24宮保油腐。

☆本月蔬菜水果為當季食材；食材內容若遇氣候因素而有變動，敬請見諒！每日午餐菜色照片及食材明細可上「校園食材登錄平台」查詢，網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

☆食材來源：本公司食材優先選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商。目前所提供之黃豆製品、玉米粒及其調味品皆為非基因改造食材。

雙永國小中央廚房/學校營養師：許文怡。委外廠商：統鮮美食股份有限公司 駐校主廚：游文龍。駐校營養師：胡好平。服務電話：(02)2765-1667

有獎徵答：()國小()年()班()號 姓()名() 開獎日期：114年6月20日

配合卷題：將正確的選項依據題意，填入相對應的答案中。

題目：A. 甜()酸()圓() B. 蔬()菜() C. 白()飯() D. 水()果() E. 炸()雞() F. 香()腸() G. 奶()油() H. 地()瓜() I. 紅()肉() J. 含()糖()優()酪()乳()

綠燈：()

黃燈：()

紅燈：()

