國聖國小-

正惠心

專線：04-8350451　　111年

電子信箱:a8350451@yahoo.com.tw

使用國產豬

陳慧娟　營養師 陳慧娟 食品技師 營養字第006828 技證字第011338　羅明武 營養師 羅明武 營養字第007632　黃曉婷 衛生管理人員 黃曉婷

								6月1日(三)				6月2日(四)							
								白米飯 **排骨酥(炸)** 三杯關東煮(加)(豆) 彩椒雞丁 淺色蔬菜 養生冬瓜湯				地瓜飯 **炙燒棒棒腿** 和風豬肉丼 螞蟻上樹 深色蔬菜 芹香菜頭湯							
熱量:		脂肪:		熱量:		脂肪:		熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:		脂肪:	
醣類:		蛋白質:		醣類:		蛋白質:		醣類:	101g	蛋白質:	30g	醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:		蛋白質:	
6月6日(一)				6月7日(二)				6月8日(三)				6月9日(四)				6月10日(五)			
白米飯 **檸檬雞翅** 麻婆豆腐(豆) *竹筍炒肉絲 淺色蔬菜 海芽湯				五穀飯 **椒鹽烤豬里肌** 南洋咖哩雞丁 雙倍焗烤起司 深色蔬菜 山粉圓甜湯+豆漿				白米飯 **酥香雞排(炸)** 木須炒筍絲 紅燒碎瓜蛋蛋(醃) 淺色蔬菜 海鮮總匯味噌湯(豆)(海)				地瓜飯 **沙茶干片豬肉(豆)** 茶碗蒸 轟炸魚塊(海)(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				黃金雞絲炒飯 **招牌香嫩雞腿** 烤饅頭(冷) 花花炒香菇 深色蔬菜 馬K豚片湯			
熱量:	742大卡	脂肪:	20g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:	113g	蛋白質:	27g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	30g	醣類:	98g	蛋白質:	29g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
6月13日(一)				6月14日(二)				6月15日(三)				6月16日(四)				6月17日(五)			
白米飯 **板烤雞排** 蔥拌蒜泥白肉 *塔香杏鮑菇 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯				五穀飯 **甜麵醬香回鍋肉** 吮指翅腿 茄汁捲捲麵 深色蔬菜 鮮蔬豆皮湯(豆)				白米飯 **鮮汁魚排(海)(炸)** 香滷肉燥(醃) 冰糖滷味(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯				地瓜飯 **日式豬排** 海根快炒 佛蒙特甜味雞丁 深色蔬菜 小丸子湯(加)				義式醬麵 **香嫩雞腿** 香香小春捲(加) 五香滷蛋 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			
熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:	709大卡	脂肪:	23g	熱量:	731大卡	脂肪:	24g	熱量:	717大卡	脂肪:	24g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	99g	蛋白質:	28g	醣類:	101g	蛋白質:	29g	醣類:	98g	蛋白質:	29g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
6月20日(一)				6月21日(二)				6月22日(三)				6月23日(四)				6月24日(五)			
白米飯 **鐵路火車滷排骨** 羅伯滷鳥蛋 滷香菇筍片 淺色蔬菜 玉米濃湯(茭)				五穀飯 **燒烤雞翅** 客家小炒(豆)(海) 咖哩洋芋肉片 深色蔬菜 綠豆湯				白米飯 **雞米花(炸)** 麻婆豆腐(豆) 菜脯炒蛋(醃) 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯				地瓜飯 **日式照燒豚肉** 大轟烤花枝排(加) 蝦仁白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				麻香肉絲蛋炒飯 **板烤雞腿排** 黑糖饅頭(冷) 柴香章魚燒(加) 深色蔬菜 鮮筍湯			
熱量:	746大卡	脂肪:	25g	熱量:	759大卡	脂肪:	27g	熱量:	740大卡	脂肪:	24g	熱量:	723大卡	脂肪:	23g	熱量:	721大卡	脂肪:	23g
醣類:	105g	蛋白質:	25.3g	醣類:	101.5g	蛋白質:	27.6g	醣類:	101g	蛋白質:	30g	醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	100g	蛋白質:	29g
6月27日(一)				6月28日(二)				6月29日(三)				6月30日(四)							
白米飯 **竹輪炒魷魚(海加)** 烤肉醬燒雞丁 蔥花吉拿棒(冷) 淺色蔬菜 芹香蛋花湯				五穀飯 **吉野家高麗燒肉** 吮指翅腿 玉米炒蛋 深色蔬菜 筍片凍豆腐湯(豆)				白米飯 **日式炸雞腿(炸)** 波隆那肉醬 沙茶海帶根 淺色蔬菜 蘿蔔湯				地瓜飯 **醬燒大豬排** 洋芋雞丁 洋蔥圈圈(加豆) 深色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)							
熱量:	722大卡	脂肪:	23g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:	736大卡	脂肪:	25g	熱量:	712大卡	脂肪:	22g	熱量:		脂肪:	
醣類:	102g	蛋白質:	28g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:	99g	蛋白質:	30g	醣類:	103g	蛋白質:	27g	醣類:		蛋白質:	