

旗美高中115年6月營養午餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀類 種類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油類與堅 果種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量(kcal)
6/1	一	白米飯	雞絲拉皮	糖醋咕咾肉	青菜	冬菜粉絲湯		6	3	2	3	0	0	766
6/2	二	胚芽飯	四季豆炒肉絲	宮保雞丁	青菜	冬瓜肉片湯		6	3	2	3	0	0	781
6/3	三	白米飯	嘉義雞肉	魚丸肉燥	青菜	大頭菜龍骨湯		6	3	2	3	1	0	841
6/4	四	燕麥飯	咖哩雞	什錦豬肉火鍋	青菜	紅茶粉角		6	3	2	3	0	0	783
6/5	五	紅藜蔬菜飯	茄汁燒肉	照燒雞	青菜	筍絲金菇湯		6	3	2	3	0	0	766
6/8	一	白米飯	青花炒雞	蒙古烤肉	青菜	豆薯蛋花湯		6	3	2	3	0	0	781
6/9	二	小米飯	蠔油雞丁	馬鈴薯肉絲	青菜	紅白蘿蔔玉米湯		6	3	2	3	0	0	781
6/10	三	白飯	高麗肉片	韓式辣味炒雞(小黃瓜)	青菜	番茄豆腐湯		6	3	2	3	0	0	783
6/11	四	芝麻飯	鹹酥雞	薑汁燒肉(洋蔥 肉片)	青菜	冬瓜山粉圓		6	3	2	3	0	1	861
6/12	五	大滷麵	滷翅腿*3	關東煮肉片(白蘿蔔玉米豆腐)	青菜	大滷湯料		6	3	2	3	0	0	783
6/15	一	白米飯	泰式打拋肉(番茄絞肉 豆干)	剝皮辣椒雞(高麗菜)	青菜	仙草蜜	飲品	6	+	2	3	0	0	###
6/16	二	小米飯	醬爆雞柳(小黃瓜 紅蘿蔔)	韓式年糕+燉蛋	青菜	白玉貢丸湯		6	3	2	3	0	0	781
6/17	三	燕麥飯	無骨雞排	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		6	3	2	3	0	0	781
6/18	四	白米飯	回鍋肉	野菇奶香雞(馬鈴薯)	青菜	豆薯大骨湯		6	3	2	3	1	0	843
6/19	五	浮水魚羹麵	香酥雞堡	京醬肉絲	青菜	浮水魚羹料		6	3	2	3	0	0	766
6/22	一	白米飯	三杯雞甜不辣	茄汁肉片	青菜	綠豆湯		6	3	2	3	0	0	781
6/23	二	芝麻飯	筍乾肉角	◎檸檬雞柳條*2	青菜	豆薯蛋花湯		6	3	2	3	0	0	781
6/24	三	白米飯	半香雞	番茄炒蛋	青菜	榨菜肉絲湯		6	3	2	3	0	0	783
6/25	四	白米飯	蒜泥肉片	海南雞	青菜	味噌蘿蔔湯	水果	6	3	2	3	1	0	841
6/26	五	日式炒烏龍	蜜汁雞肉燒	古早味肉圓	青菜	海帶大骨湯		6	3	2	3	0	0	783
6/29	一	小米飯	梅子雞(高麗菜)	玉米蒸蛋	青菜	酸辣湯		6	3	2	3	1	0	843

旗美高中115年6月營養午餐素食

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
6/1	一	白飯	彩椒干片	麻婆豆腐	青菜	冬瓜山粉圓		5.5	3	2	3	0	0	795
6/2	二	小米飯	三杯油豆腐	蕃茄炒蛋	青菜	味噌湯		5.5	3	2	3	0	0	795
6/3	三	豆菜麵	香酥素雞排	大白菇菇	青菜	四神薏仁湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/4	四	糙米飯	蘿蔔車輪	海芽炒蛋	青菜	大黃瓜湯		5.5	3	2	3	0	0	795
6/5	五	白飯	毛豆彩粒粒	香菇蒸蛋	青菜	冬菜冬粉湯		5.8	2.5	2	3	0	0	779
6/8	一	白飯	茄汁豆皮	紅蘿蔔炒蛋	青菜	大麥粉角/煮		5.8	2.5	2	3	0	0	779
6/9	二	小米飯	客家小炒	宮保百頁	青菜	薑絲冬瓜湯		5.8	2.5	2	3	1	0	839
6/10	三	素炒麵	椒鹽什錦	麻油腰花(高麗菜)	青菜	素羹湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/11	四	白飯	玉米炒蛋	酸菜麵腸	青菜	豆薯木耳湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/12	五	紅藜飯	海帶干絲	家常豆腐	青菜	田園蔬菜湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/15	一	白米飯	蒲燒麵腸	菜脯炒蛋	青菜	仙草蜜	飲品	5.8	2.5	2	3	0	0	779
6/16	二	小米飯	絲瓜麵筋	南瓜滑蛋	青菜	當歸素肉湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/17	三	肉燥地瓜飯	香酥小點	泡菜豆皮年糕	青菜	紫菜蛋花湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873
6/18	四	白米飯	麻辣凍豆腐	毛豆豆干	青菜	筍絲湯		5.5	3	2	3	0	0	795
6/22	一	白米飯	三杯車輪	蔬菜蛋捲	青菜	綠豆湯		5.8	2.5	2	3	0	0	779
6/23	二	芝麻飯	五味醬豆腐	彩椒白干絲	青菜	豆薯蛋花湯		5.8	2.5	2	3	0	0	779
6/24	三	香鬆飯	豆腐素肉燥	茶葉蛋	青菜	蔬菜冬粉湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/25	四	白米飯	素鹹酥雞	滷雙結	青菜	味噌蘿蔔湯	水果	5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/26	五	白米飯	乾鍋魷麵腸	紅蘿蔔炒蛋	青菜	胡瓜湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/29	一	小米飯	雙椒炒豆干	玉米蒸蛋	青菜	冬瓜薏仁飲		5.5	3	2	3	0	0	795

旗美高中115年6月營養晚餐 本公司使用之豬肉皆為國產豬肉

日期	星期	主食	副食一	副食二	青菜	湯品	水果/飲品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(kcal)
6/1	一	白飯	蝦排	沙茶肉片	青菜	海結大骨湯		6	3	2	3	0	0	830
6/2	二	什錦肉絲炒麵	香酥雞排	麻辣燙(高麗菜 玉米)	青菜	梅子綠		6.1	2.6	2	3	0	0	807
6/3	三	小米飯	番茄燉肉	三杯雞	青菜	豆薯雞湯	水果	6.2	3	2	3	0	0	844
6/4	四	白飯	檸檬雞柳條*2	貢丸肉燥	青菜	味噌豆腐湯		5.9	2.6	2	3	0	1	873
6/8	一	白飯	蜜汁排骨筍片	香草雞肉(馬鈴薯)	青菜	珍珠奶茶		6.3	2.5	2	3	0	0	814
6/9	二	夏威夷炒飯	黑胡椒豬排	香酥什錦(洋蔥圈米血 地瓜)	青菜	玉米大骨湯		5.9	2.6	2	3	0	0	793
6/10	三	小米飯	油蔥雞肉絲	家常豆腐	青菜	榨菜肉絲湯		6	2.6	2	3	1	0	860
6/11	四	胚芽飯	花枝蝦排	菜脯炒蛋	青菜	酸辣湯		6	2.6	2	3	0	0	800
6/15	一	香鬆飯	咖哩雞	大豬肉餡餅	青菜	百香紅茶		6.3	3.1	2	3	0	0	859
6/16	二	廣東粥	香滷雞排	番茄豆腐	青菜	廣東粥		6.4	3	2	3	0	0	858
6/17	三	白飯	藥膳高麗排骨	洋蔥燒雞	青菜	大瓜魚丸湯		6.5	3.1	2	3	0	0	873
6/22	一	胚芽飯	香酥魚排	玉米肉末	青菜	紫菜蛋花湯		6.3	2.8	2	3	0	0	836
6/23	二	鍋燒烏龍	糖醋燒雞	中式香腸+百頁豆腐	青菜	鍋燒烏龍麵	飲品	6	2.6	2	3	0	0	800
6/24	三	白飯	蘿蔔車輪豬	麥克雞塊*2	青菜	大麥粉角		5.9	2.6	2	3	0	1	873
6/25	四	香鬆飯	卡拉雞腿堡	麻辣燙	青菜	冬菜冬粉湯		6.3	3.1	2	3	0	0	859
6/29	一	白飯	香酥雞排	紅蘿蔔炒蛋+玉米奶酥	高麗菜	鋁箔包果汁		6.5	3.1	2	3	0	0	873