

嘉義市民族國民小學 114 年 06 月份午餐菜單(葷)(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
06/02	一	胚芽飯	照燒雞丁 腿丁、紅蘿蔔、洋蔥、熟白芝麻、照燒醬	鮮蔬甜不辣 高麗菜、袖珍菇、肉片、紅蘿蔔、洋蔥、甜不辣	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、雞骨	鮮奶
06/03	二	白米飯	馬鈴薯燉肉 肉丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	黃金玉米炒蛋 洗選蛋、玉米粒、紅蘿蔔、蒜末	炒高麗菜 高麗菜、蒜末	結頭排骨湯 結頭、排骨、魚丸	豆漿、水果
06/04	三	鮮肉絲羹飯 大白菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、鮮筍絲、鮮香菇、雞蛋	東山滷味 海帶結、黑豆干、高麗菜、竹切、烏蛋、蒜泥	豬肉餡餅 桂冠豬肉餡餅	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末		鮮奶
06/05	四	白米飯	香酥魚 油甘魚	茄汁筆管麵 筆管麵、番茄醬、肉片、白精靈菇、番茄、三色豆、義式綜合香料粉	炒莧菜 莧菜、紅蘿蔔	藥膳湯 白蘿蔔、排骨、薑、藥膳包、烤麩	水果
06/06	五	薏仁飯	黑醋雞 腿丁、洋蔥、紅蘿蔔、薑泥	筍香豆腐 鮮筍、板豆腐、紅蘿蔔、玉米筍、青蔥、瘦絞肉	炒有機蔬菜 有機蔬菜、蒜末	綠豆脆圓 綠豆、脆圓	鮮奶
06/09	一	燕麥飯	紅燒豬腳 肉丁、蹄膀、紅蘿蔔、白蘿蔔、薑片	螞蟻上樹 瘦絞肉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蒜末	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	綜合火鍋湯 結頭菜、金針菇、油豆腐、鮮香菇、大骨	鮮奶
06/10	二	白米飯	泰式檸檬魚 水鯊魚丁、番茄、洋蔥、九層塔、新鮮檸檬汁、魚露	雙絲炒蛋 杏鮑菇、蛋、紅蘿蔔、蔥花、蒜末	炒高麗菜 高麗菜、蒜末、紅蘿蔔	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨、薑片、肉骨茶包	豆漿、水果
06/11	三	榨菜肉絲乾麵 肉絲、白豆干、榨菜、高麗菜、蒜末、陽春麵	滷蛋 滷蛋		炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	鳳梨苦瓜雞 雞腿丁、苦瓜、陰鳳梨、新鮮鳳梨、薑片	鮮奶
06/12	四	白米飯	薑汁燒肉 肉片、杏鮑菇、洋蔥、薑片、薑汁、味霖、薄鹽醬油	魷魚羹 魷魚條、大白菜、鮮筍絲、鮮香菇、紅蘿蔔、蒜泥	炒蚵白菜 蚵白菜、紅蘿蔔	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、雞骨	水果、豆奶
06/13	五	糙米飯	香酥雞翅 卜蜂裹粉雞翅	壽喜燒 凍豆腐、高麗菜、金針菇、洋蔥、肉片、紅蘿蔔、柴魚片、味霖	炒有機蔬菜 有機蔬菜、蒜末	仙草蜜 仙草凍、冬瓜磚	鮮奶
06/16	一	小米飯	香滷翅小腿 翅小腿	麻婆豆腐 板豆腐、洋蔥、瘦絞肉、玉米粒、紅蘿蔔、板豆腐	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、薑片	鮮奶
06/17	二	白米飯	香菇肉燥 瘦絞肉、香菇小朵、乾香菇、薑片、油蔥酥	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋、蔥珠	炒高麗菜 高麗菜、蒜末、紅蘿蔔	豆漿南瓜湯 南瓜、排骨、枸杞、豆漿、金針菇	豆漿、水果
06/18	三	茄汁菇菇燉飯 清雞胸肉、秀珍菇、洋蔥、杏鮑菇、玉米、紅蘿蔔、番茄糊、番茄醬	蒸肉包 桂冠醬燒肉包		炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	味噌湯 海帶芽、洋蔥、油豆腐、味噌、小魚乾	鮮奶
06/19	四	白米飯	香酥魚排 調理魚排	培根高麗菜 高麗菜、培根、肉片、袖珍菇、薑片	炒豆芽菜 豆芽菜、蒜末、韭菜、紅蘿蔔	筍片排骨湯 鮮筍片、排骨、芹菜	水果
06/20	五	糙米飯	安東燉雞 腿丁、馬鈴薯、薑片、紅蘿蔔、冬粉、蔥、蒜末	花椰菜炒肉片 綠花椰菜、素皮絲、肉片、紅蘿蔔、薑絲	炒有機蔬菜 有機蔬菜、蒜末	珍珠麥茶 粉圓、麥茶茶包	鮮奶

06/23	一	薏仁飯	奶油白菜雞 腿丁、大白菜、金針菇、蒜末、玉米濃湯粉	柴香蒸蛋 洗選蛋、鮮香菇、柴魚片	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	仙草排骨湯 白蘿蔔、排骨、薑絲、袖珍菇、紅棗、枸杞、仙草汁	鮮奶
06/24	二	有機米飯	南瓜燒肉 肉丁、南瓜、薑、洋蔥	塔香鮑絲 白豆干、杏鮑菇、肉絲、紅蘿蔔、九層塔、薑	炒油菜 油菜、蒜末	酸菜鴨 鴨肉丁、酸菜片、雞骨、薑片、冬粉	豆漿、水果
06/25	三	紅燒豬肉麵	小雞塊 小雞塊	芋頭饅頭 好麥芋頭饅頭	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末		鮮奶
06/26	四	白米飯	蔭鳳梨蒸魚 旗魚片、辣椒、薑絲、蔭鳳梨	茄子肉燥豆腐 豆腐、瘦絞肉、茄子、鮮香菇、蒜末、蔥花	炒豆芽菜 豆芽菜、蒜末、韭菜、紅蘿蔔	當歸麵線湯 紅麵線、雞胸肉、高麗菜、當歸油包	水果
06/27	五	五穀米飯	鹹水雞 雞腿丁、脆筍片、玉米筍、鮮木耳、杏鮑菇、四季豆、新鮮檸檬汁	刺瓜烏蛋 大黃瓜、木耳、肉片、紅蘿蔔、烏蛋	炒有機蔬菜 有機蔬菜、蒜末	紅豆粉條 產銷紅豆、粉條	鮮奶
06/30	一	小米飯	滷豬排 骨永新黑蜜豬排	絲瓜炒蛋 洗選蛋、絲瓜、蝦米、角螺、蒜末、紅蘿蔔	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	冬瓜油腐湯 冬瓜、排骨、油豆腐、薑片	鮮奶

*本菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。不適合對其過敏體質者食用。

