



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果 鮮奶	主食 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄	
6/1	四	茄醬麵(筆管麵+麵料)		炸雙拼		紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐、薑	鮮奶	4	2.5	1.5	3	0	1	760	乳品加菜	
		筆管麵、番茄、杏鮑菇、小黃瓜、角螺	炸豆腐、茄子、彩椒	季節食蔬												
6/2	五	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		花生香菇麵筋		紅豆紫米甜湯 紅豆、紫米、花豆		5	2.5	1.4	3	0	0	708		
		燕麥飯、鮮蔬、油片絲、胡蘿蔔、木耳	麵筋泡、香菇、花生	季節食蔬												
6/5	一	糙米飯		素咖哩		什錦高麗菜	有機食蔬	4.3	2.5	2	2.7	0	0	660		
		白米、糙米	炸豆腐、茄子、鮮蔬、洋芋、咖哩粉	素蜜餞、高麗菜、木耳	白花菜、角螺、胡蘿蔔											
6/6	二	黑糖捲		小瓜炒素雞		燕麥鹹稀飯(白米+燕麥+粥料) 高麗菜、全素火腿、筍絲、木耳、胡蘿蔔	履歷常溫豆漿	5	3.5	1.5	2.8	0	0	776		
		黑糖捲*1		素雞、小黃瓜、杏鮑菇頭												季節食蔬
6/7	三	五穀飯		梅干滷烤麩		黃瓜金菇	季節食蔬	4	2.5	2	2.6	0	0	635		
		白米、五穀米	烤麩、梅干菜、筍干、老薑	大黃瓜、金針菇、木耳	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑											
6/8	四	炒米粉(細米粉+米粉炒料)		香滷豆包		鮮筍木耳湯 竹筍、木耳	水果	3	2.5	1.7	3	1	0	635		
		細米粉、角螺、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔、高麗菜	炸豆包*1	炸豆包*1												
6/9	五	黑芝麻飯		宮保素肚		涼薯玉米	季節食蔬	4.3	2.5	1.8	2.8	0	0	660		
		白米、黑芝麻	素肚、杏鮑菇、小黃瓜、乾辣椒	玉米粒、油片絲、涼薯、胡蘿蔔	白蘿蔔、素丸子											
6/12	一	燕麥飯		白玉燒麵輪		麻婆豆腐	有機食蔬	4	2.5	1.4	2.7	0	0	624		
		白米、燕麥	白蘿蔔、麵輪、胡蘿蔔	板豆腐、油片絲、木耳	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇											
6/13	二	紫米飯		黑胡椒炒豆包		蒲瓜麵線	季節食蔬	4.3	2.5	1.6	3	0	0.1	676		
		白米、紫米	豆包一切四、甜椒、胡蘿蔔	蒲瓜、麵線、木耳	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、胡蘿蔔											
6/14	三	糙米飯		三杯麵腸		素炒雞米	季節食蔬	鮮奶	5	2.5	1.2	2.8	0	1	814	乳品加菜
		白米、糙米	麵腸、杏鮑菇頭、九層塔	油片絲、香菇、玉米粒	綠豆麥仁QQ甜湯 綠豆、大麥仁、QQ											
6/15	四	高麗菜包		芹香茼蒿		沙茶麵線	季節食蔬	4.5	2.5	1.5	2.8	0	0	666		
		高麗菜包*1		芹菜、素茼蒿、金針菇、胡蘿蔔												紅麵線、全素火腿、竹筍、胡蘿蔔、木耳
6/16	五	五穀飯		馬鈴薯炒豆腸		花菜麵筋	季節食蔬	4.3	2.5	1.7	2.9	0	0	662	9年級餐盒	
		白米、五穀米	麵腸、馬鈴薯、胡蘿蔔	花菜、麵筋泡、木耳	番茄玉米湯 番茄、玉米段											
6/17	六	小米飯		沙茶素雞		高麗菜粉絲	季節食蔬	4.3	2.5	2	2.8	0	0	665	補課6/23 畢業典禮	
		白米、小米	素雞、芹菜、胡蘿蔔、香菇、沙茶醬	高麗菜、金針菇、木耳、冬粉	黃瓜枸杞湯 大黃瓜、枸杞											
6/19	一	麥片飯		味噌燒油腐		冬瓜素羹	有機食蔬	4	2.5	1.8	2.6	0	0	630		
		白米、麥片	小油腐、蘿蔔、味噌	冬瓜、素羹、木耳、胡蘿蔔	蘿蔔枸杞湯 白蘿蔔、鮮菇、枸杞											
6/20	二	糙米飯		咖哩豆腸		辣拌豆腐	季節食蔬	4.3	2.5	1.7	2.9	0	0	662		
		白米、糙米	炸豆腐、洋芋、紅蘿蔔、咖哩粉	小三角油腐、杏鮑菇、木耳	蔬菜味噌湯 冬瓜、乾海芽、味噌											
6/21	三	地瓜飯		海結滷烤麩		田園玉米	季節食蔬	4.4	2.5	1.8	2.7	0	0	662		
		白米、地瓜	烤麩、海帶結、紅蘿蔔	玉米粒、油片絲、豆薯、胡蘿蔔	素肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、肉骨茶包											
6/22	四	端午連假 														
6/23	五															
6/26	一	糙米飯		茄香煲		百頁花椰	有機食蔬	4	2.5	2	2.9	0	0	648		
		白米、糙米	茄子、素絞肉、九層塔	花菜、百頁豆腐、木耳	黃瓜素丸湯 大黃瓜、素丸子											
6/27	二	燕麥飯		麻油豆腸		豆薯炒干片	季節食蔬	4	2.5	2	3	0	0	653		
		白米、燕麥	炸豆腐、高麗菜、麻油	豆干片、豆薯、胡蘿蔔	海芽蔬菜湯 乾海芽、玉米段											
6/28	三	紫米飯		花生干丁		小瓜素甜條	季節食蔬	4	2.5	1.7	2.9	0	0	641		
		白米、紫米	豆干丁、胡蘿蔔、水煮花生	小黃瓜、素甜條、木耳	黃豆芽番茄湯 黃豆芽、番茄											
6/29	四	沙茶炒麵(白麵+炒料)		香滷大油腐		冬瓜鮮菇湯	季節食蔬	水果	4	2.5	1.3	3	1	0	695	
		白麵、全素火腿、鮮蔬、胡蘿蔔、木耳、素沙茶醬	大四角油豆腐*1	冬瓜、鮮菇、枸杞、薑												
6/30	五	香酥饅頭+雜糧饅頭+履歷常溫豆漿														
		香酥饅頭*1+雜糧饅頭*1+履歷常溫豆漿*1														

一. 國中學生營養午餐建議總熱量約700-883大卡;(蛋白質25-30克、脂肪19-28克、醣類96-132克), 醣類及蛋白質每公克提供4大卡熱量, 脂肪每公克可提供9大卡熱量, 營養成分計算為平均值, 熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異, 飯以一平碗計, 水果以一標準份計。

二.如遇特殊或不可抗拒之特殊狀況下，可視狀況報請校長核准後，方可變更菜單；不便之處，敬請見諒。

菜單開立: 荃慶企業有限公司 陳秀萍 審查單位: 三民國中5月午餐委員會