

114年6月份 楊明國民小學 月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	豆魚蛋 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
6/2 一	白飯	照燒雞丁 <small>雞丁, 馬鈴薯, 白芝麻</small>	煮 客家小炒 <small>豆干片, 魷魚片, 青蔥</small>	炒 有機青菜	扁蒲排骨湯 <small>扁蒲, 龍骨, 紅蘿蔔</small>	水果	4.8	2.2	1.5	1	2.5	711
6/3 二	糙米飯	花生燒豬腳 <small>花生, 豬腳丁, 肉丁</small>	燒 什錦芽菜 <small>小木耳, 肉絲, 豆芽菜</small>	炒 有機青菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜, 豆腐</small>		4.7	2.5	1.8		2.5	674
6/4 三	特餐	油飯 <small>白米, 芋頭, 香菇, 絞肉</small>	煮 滷翅小腿*2 <small>翅小腿*2</small>	滷 有機青菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 豬血</small>	水果	5	2.5	1	1	2.5	735
6/5 四	糙米飯	香酥烏魚堡 烏魚堡*1	炸 肉末筍茸 <small>筍茸, 絞肉, 木耳</small>	煮 有機青菜	貢丸冬瓜湯 <small>貢丸, 冬瓜, 雞骨</small>		5	2.6	1.4		3	715
6/6 五	小米飯	關東煮 <small>油豆腐, 白蘿蔔, 杏鮑菇</small>	煮 紅蔘滑蛋 <small>洗選蛋, 紅蘿蔔</small>	炒 產履青菜	豆漿 <small>黃豆, 糖</small>		5.3	2.5	1.3		2.5	704
6/9 一	白飯	咖哩豬 <small>肉丁, 馬鈴薯</small>	煮 雙花炒菇 <small>青花, 白花, 菇</small>	炒 有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 蛋, 洋蔥</small>	水果	4.5	2	1.6		2.5	618
6/10 二	特餐	客家炒米粉 <small>米粉, 綠豆芽, 韭菜</small>	炒 雞排*1 <small>雞排</small>	滷 有機青菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜, 龍骨</small>	產履豆奶	4.8	3	1.7		3	739
6/11 三	糙米飯	南瓜燒肉片 <small>肉片, 南瓜</small>	燒 蒲瓜鮮菇 <small>扁蒲, 香菇, 鮑魚菇頭</small>	炒 有機青菜	蔬菜鮮菇湯 <small>高麗菜, 菇, 大骨</small>	水果	5	2.3	1.3	1	2.5	728
6/12 四	糙米飯	海鮮魷魚鮮燴 <small>魷魚, 魚丁, 洋蔥</small>	燙 糖醋小瓜肉絲 <small>小黃瓜, 豆干片, 肉絲, 番茄</small>	炒 有機青菜	鹹冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜, 肉絲, 鹹冬瓜</small>		5	2.5	1.2		2.5	680
6/13 五	地瓜飯	鐵板豆腐 <small>豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔</small>	炒 香菇蒸蛋 <small>洗選蛋, 生香菇</small>	蒸 產履青菜	冬瓜QQ山粉圓 <small>冬瓜塊, 山粉圓, QQ</small>		5.5	2	1		2.5	673
6/16 一	白飯	洋芋燒雞 <small>雞丁, 紅蘿蔔, 洋蔥, 洋芋</small>	煮 魚香茄子 <small>茄子, 絞肉, 蒜末, 青蔥</small>	煮 有機青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 肉絲</small>	水果	5.4	2.2	2	1	2.1	748
6/17 二	糙米飯	打拋肉 <small>絞肉, 菜豆, 九層塔, 豆干絞碎</small>	炒 絲瓜麵線 <small>絲瓜, 三環麵線, 洗選蛋</small>	炒 有機青菜	玉米排骨湯 <small>玉米, 龍骨丁</small>		5.5	2.3	1.2		2	678
6/18 三	特餐	味噌奶油烏龍湯麵 <small>烏龍麵, 高麗菜, 肉片, 味噌, 柴魚片</small>	煮 滷雞翅 <small>雞翅*1</small>	魯 有機青菜	豆沙包 <small>豆沙包*1</small>	水果	5.1	2.3	1.1	1	2.5	730
6/19 四	糙米飯	檸檬魚丁 <small>豆腐, 魚丁</small>	燒 海結燒蘿蔔 <small>海帶結, 白蘿蔔</small>	煮 有機青菜	白菜鮑菇湯 <small>白菜, 鮑魚菇, 大骨</small>		5	2.5	1.6		2.5	690
6/20 五	麥片飯	紅燒油腐 <small>豆腐, 紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	燒 絲瓜芙蓉 <small>絲瓜, 粉絲, 洗選蛋</small>	炒 產履青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>		5	2.5	1.6		2.5	690
6/23 一	白米	香菇肉燥 <small>絞肉, 豆干, 香菇</small>	煮 黃瓜什錦 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔</small>	炒 有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 洗選蛋</small>	水果	5.5	2.4	1.3	1	2.5	770
6/24 二	糙米飯	虱目魚排 <small>虱目魚排*1</small>	炸 南瓜佃煮 <small>南瓜, 金針菇, 青豆仁, 紅蘿蔔, 白芝麻</small>	煮 有機青菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 大骨</small>		5.5	2.2	1.2		3	715
6/25 三	特餐	古早味炒麵 <small>麵, 肉絲, 綠豆芽, 韭菜</small>	煮 滷大排 <small>大排*1</small>	煮 有機青菜	鮮菇雞湯 <small>金針菇, 雞丁, 杏鮑菇</small>		5.5	2	1.2		2.5	682
6/26 四	糙米飯	茄汁雞丁 <small>洋蔥, 雞丁, 紅蘿蔔</small>	炒 蔥燒豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔥</small>	炒 有機青菜	蒲瓜菇湯 <small>扁蒲, 大骨, 菇</small>	水果	5	2	2.2	1	2.5	732
6/27 五	五穀飯	醬燒豆干 <small>豆干, 菇</small>	燒 木須炒蛋 <small>木耳絲, 洗選蛋, 紅蘿蔔</small>	炒 產履青菜	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔, 玉米粒, 大骨</small>		5.1	2.4	1.2		2.4	680
6/30 一	白飯	黑胡椒雞腿 棒腿*1	燒 什錦寬粉 <small>寬粉條, 高麗菜, 韭菜</small>	炒 有機青菜	仙草QQ湯 <small>仙草蜜, QQ結, 糖</small>	水果	5	2.5	2	1	2.4	761
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)			奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1			0~1			2
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1			0~1			2.5
國中		860	5.5	2.5	2	0~1			0~1			2.5

*標記紅字為高鈣食材

114年6月份 楊明國民小學 月菜單(素)

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	豆魚蛋 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
6/2 一	白飯	照燒素雞丁 <small>素雞丁, 馬鈴薯, 白芝麻</small>	煮 客家小炒 <small>豆干片, 蔬菜</small>	炒 有機青菜	扁蒲湯 <small>扁蒲, 紅蘿蔔</small>	水果	4.8	2.2	1.5	1	2.5	711
6/3 二	糙米飯	花生燒豆干 <small>花生, 四分干丁</small>	燒 什錦芽菜 <small>小木耳, 豆芽菜</small>	炒 有機青菜	紫菜豆腐湯 <small>紫菜, 豆腐</small>		4.7	2.5	1.8		2.5	674
6/4 三	特餐	油飯 <small>白米, 芋頭, 香菇</small>	煮 雲菜捲 <small>雲菜捲*1</small>	滷 有機青菜	酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲</small>	水果	5	2.5	1	1	2.5	735
6/5 四	糙米飯	素排 <small>素排*1</small>	炸 古早味筍茸 <small>筍茸, 木耳</small>	煮 有機青菜	素丸冬瓜湯 <small>素丸, 冬瓜</small>		5	2.6	1.4		3	715
6/6 五	小米飯	關東煮 <small>油豆腐, 白蘿蔔, 杏鮑菇</small>	煮 紅蔘滑蛋 <small>洗選蛋, 紅蘿蔔</small>	炒 產履青菜	豆漿 <small>黃豆, 糖</small>		5.3	2.5	1.3		2.5	704
6/9 一	白飯	咖哩豆腐 <small>豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔</small>	煮 雙花炒菇 <small>青花, 白花, 菇</small>	炒 有機青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 蛋</small>		4.5	2	1.6		2.5	618
6/10 二	特餐	客家炒米粉 <small>米粉, 綠豆芽</small>	炒 滷豆腐*1 <small>豆腐</small>	滷 有機青菜	黃瓜湯 <small>大黃瓜</small>	產履豆奶	4.8	3	1.7		3	739
6/11 三	糙米飯	南瓜燒素雞 <small>素雞, 南瓜</small>	燒 蒲瓜鮮菇 <small>扁蒲, 香菇, 鮑魚菇頭</small>	炒 有機青菜	蔬菜鮮菇湯 <small>高麗菜, 菇</small>	水果	5	2.3	1.3	1	2.5	728
6/12 四	糙米飯	糖醋小瓜干片 <small>小黃瓜, 豆干片, 番茄</small>	炒 蔬菜鮮燴 <small>蔬菜, 菇</small>	燴 有機青菜	鹹冬瓜湯 <small>冬瓜, 鹹冬瓜</small>		5	2.5	1.2		2.5	680
6/13 五	地瓜飯	鐵板豆腐 <small>豆腐, 紅蘿蔔</small>	炒 香菇蒸蛋 <small>洗選蛋, 生香菇</small>	蒸 產履青菜	冬瓜QQ山粉圓 <small>冬瓜塊, 山粉圓, QQ</small>		5.5	2	1		2.5	673
6/16 一	白飯	洋芋燒豆腸 <small>豆腸, 紅蘿蔔, 洋芋</small>	煮 香拌茄子 <small>茄子</small>	煮 有機青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>	水果	5.4	2.2	2	1	2.1	748
6/17 二	糙米飯	素打拋肉 <small>豆干絞碎, 菜豆, 九層塔</small>	炒 絲瓜麵線 <small>絲瓜, 三環麵線, 洗選蛋</small>	炒 有機青菜	玉米湯 <small>玉米</small>		5.5	2.3	1.2		2	678
6/18 三	特餐	味噌豆漿烏龍湯麵 <small>烏龍麵, 高麗菜, 味噌, 豆漿</small>	煮 滷蘭花干 <small>蘭花干*1</small>	魯 有機青菜	豆沙包 <small>豆沙包*1</small>	水果	5.1	2.3	1.1	1	2.5	730
6/19 四	糙米飯	檸檬豆腐 <small>豆腐</small>	蒸 海結燒蘿蔔 <small>海帶結, 白蘿蔔</small>	煮 有機青菜	白菜鮑菇湯 <small>白菜, 菇</small>		5	2.5	1.6		2.5	690
6/20 五	麥片飯	紅燒油腐 <small>豆腐, 紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	燒 絲瓜芙蓉 <small>絲瓜, 粉絲, 洗選蛋</small>	炒 產履青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>		5	2.5	1.6		2.5	690
6/23 一	白米	香菇素肉燥 <small>豆干, 香菇</small>	煮 黃瓜什錦 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔</small>	炒 青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 洗選蛋</small>	水果	5.5	2.4	1.3	1	2.5	770
6/24 二	糙米飯	素排 <small>素排*1</small>	炸 南瓜佃煮 <small>南瓜, 金針菇, 素豆仁, 紅蘿蔔, 白芝麻</small>	煮 有機青菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜</small>		5.5	2.2	1.2		3	715
6/25 三	特餐	古早味炒麵 <small>麵, 綠豆芽</small>	煮 油豆腐 <small>油豆腐*1</small>	煮 有機青菜	鮮菇湯 <small>金針菇, 杏鮑菇</small>		5.5	2	1.2		2.5	682
6/26 四	糙米飯	茄汁素雞丁 <small>素雞丁, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒</small>	炒 燒豆腐 <small>豆腐</small>	炒 有機青菜	蒲瓜菇菇湯 <small>扁蒲, 菇</small>	水果	5	2	2.2	1	2.5	732
6/27 五	五穀飯	醬燒豆干 <small>豆干, 菇</small>	燒 木須炒蛋 <small>木耳絲, 洗選蛋, 紅蘿蔔</small>	炒 產履青菜	仙草QQ湯 <small>仙草蜜, QQ結, 糖</small>		5.1	2.4	1.2		2.4	680
6/30 一	白飯	黑胡椒豆包 <small>豆包*1, 黑胡椒粒</small>	燒 什錦寬粉 <small>寬粉條, 高麗菜</small>	炒 有機青菜	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔, 玉米粒</small>	水果	5	2.2	1.1	1	2.3	710
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)			
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1	0~1					2
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1	0~1					2.5
國中		860	5.5	2.5	2	0~1	0~1					2.5

*標記紅字為高鈣食材