




# 鮮口味美味午餐



楊明國中111年6月份菜單

總供餐天數:14天

日期	星期	主食	主菜	副菜	高菜	湯品	其他	全日供應	供應時間	供應地點	供應數量	備註		
6/13	週一	香甜地瓜飯 	照燒嫩雞 雞肉、紅蘿蔔/煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線/煮	豆醬燒海根 海帶根、黃豆醬/炒	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米、蛋	6.3	2.3	2	2.5	782	✓	
6/14	週二	香甜白飯	蔥爆肉片 豬肉、洋蔥/煮	蒜香花椰菜 花椰菜、蒜/炒	豆薯炒肉絲 豆薯、豬肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	6.4	2.3	2	2.5	789	✓	
6/15	週三	健康紫米飯	香蒜冬瓜燉雞 雞肉、冬瓜/煮	泰式打拋豆腐煲 豆腐、番茄、豬肉、九層塔	鮮蔬炒肉 鮮筍、肉片/炒	季節蔬菜	沙茶火鍋湯 高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、金針菇	6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
6/16	週四	養生燕麥飯	古早味大排 豬排/燒	拌炒干絲 芹菜、白干絲/炒	泡菜年糕 泡菜、白菜、年糕/煮	有機蔬菜	扁蒲金菇湯 扁蒲、金針菇	6.5	2.4	2.1	2.5	803	✓	
6/17	週五	日式炒飯	黃金炸蝦排 蝦排/炸	起司洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋、乳酪絲/炒	甜醬關東煮 白蘿蔔、玉米、丸子/煮	有機蔬菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉	產履豆漿	6.3	2.3	1.9	2.5	780	✓
6/20	週一	黃金小米飯 	黃悶雞 雞肉、洋芋/煮	梅干肉末 梅乾菜、豬肉/煮	翠炒菇菇 芹菜、鮮菇、紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	鮮蔬三絲湯 筍絲、紅蘿蔔、木耳	6.4	2.4	1.9	2.5	791	✓	
6/21	週二	香甜白飯	韓式蜂蜜燴雞 雞肉、蜂蜜/燴	蔥燒百頁 百頁、紅蘿蔔、青蔥/煮	雜菜冬粉 冬粉、蔬菜/炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽	6.3	2.3	2	2.5	782	✓	
6/22	週三	高鈣芝麻飯	黑蜜里肌排 豬排/燒	什錦肉羹 冬瓜、肉羹/煮	韓式芽菜 豆芽、肉絲、紅蘿蔔/炒	季節蔬菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜、蛋	6.3	2.4	2	2.4	779	✓	
6/23	週四	薏仁飯	麻辣燙豚肉 豬肉、高麗菜/炒	番茄炒蛋 番茄、蛋/炒	乾扁豆豆 敏豆、絞肉、紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉	6.5	2.3	2.1	2.4	791	✓	
6/24	週五	客家米苔目	醬油蒸油腐 油腐/蒸	珠圓玉潤 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔/煮	小瓜炒肉片 小黃瓜、香菇、肉片/煮	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 地瓜、黑糖塊	鮮奶	6.4	2.3	2	2.5	789	✓
蔬食日														
6/27	週一	健康麥片飯 	羅勒雞丁 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔/煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋、青蔥/炒	蘿蔔油腐 蘿蔔、油腐/煮	產履蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇	6.3	2.3	2	2.5	782	✓	
6/28	週二	香甜地瓜飯	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥/煮	蒜香豆干 蒜、豆干/炒	客家悶筍 筍乾、絞肉/煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	6.4	2.4	2	2.4	786	✓	
6/29	週三	胚芽米飯	醬爆雞丁 雞肉、青蔥/煮	蒲瓜肉片 蒲瓜、豬肉/煮	彩繪花菜 彩椒、花椰/炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾	6.3	2.3	2.1	2.5	785	✓	
6/30	週四	香甜白飯	砂鍋魚煲 魚肉、豆腐/煮	香甜瓜仔肉 豬肉、花瓜/煮	古早味白菜滷 白菜、豆皮、紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	昆布湯 海帶結、薑、結頭菜	6.6	2.6	2.5	2.7	844	✓	

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣

ps.本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基改原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物,不適合對其過敏體質者食用」。

本月 炸物(黃色):1次、加工品(綠色):5次、勾芡類(藍色):3次



hello good! for YOU  
WELCOME 好鮮營養午餐

楊明國中 111年 6月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀 到時 類(份)	豆 類(份)	蔬 菜(份)	油 時 類(份)	水 果類 (份)	飽 量 (大 卡)	三 食 10
6/13	一	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬肉,洋蔥/燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋/場	醬燒豆腐 豆腐,絞肉/燒	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜,肉絲	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/14	二	紅藜胚芽飯	蔥燒腿排 腿排/燒	瓜仔肉 絞瓜,冬瓜末,絞肉	蛋酥白菜 大白菜,蛋酥,紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍,香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/15	三	滷肉飯	糖醋魚丁 魚丁,洋蔥/燒	海結滷杏鮑菇 海帶結,杏鮑菇/滷	脆瓜素雞片 小黃瓜,素雞,紅蘿蔔/炒	季節 蔬菜	羅宋湯 蕃茄,時蔬	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/16	四	香Q白飯	筍乾扣肉 豬肉,筍乾/燒	雞茸炒玉米 玉米粒,雞肉/炒	脆芽炒鴻喜菇 豆芽,鴻喜菇,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	香菇雞湯 雞肉,香菇,蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
6/17	五	蕎麥飯	南洋綠咖哩雞 雞肉,洋芋/煮	泰式打拋肉 絞肉,洋蔥,季豆,蕃茄/煮	木耳脆薯絲 豆薯,木耳,紅蘿蔔/炒	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓	6.7	2.5	2	3	豆 奶	842	V
6/20	一	黑芝麻飯	檸香雞翅 雞翅/烤	脆炒三絲 竹筍切絲,肉絲,紅蘿蔔/炒	豆皮高麗菜 高麗菜,豆皮/炒	產銷 履歷 蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜,玉米粒	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/21	二	香Q白飯	BBQ燒肉 豬肉,洋蔥/燒	脆炒四季豆 四季豆,玉米筍,紅蘿蔔/炒	杏菇燒洋芋 洋芋,杏鮑菇/燒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐,味噌,柴魚	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/22	三	茄汁義大利麵	鹹酥雞 雞肉/炸	蒜香花椰 花椰菜,紅蘿蔔/煮	芋泥包 包子/蒸	季節 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/23	四	紫米飯	懷舊豬排 豬排/燒	鮮菇蒲瓜 蒲瓜,菇類,紅蘿蔔/炒	沙茶粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉/煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 紅,白蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
6/24	五	海苔香鬆飯 蔬食日	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄/煮	玉米肉茸 玉米粒,絞肉/煮	黃瓜貢丸煮 大黃瓜,貢丸/煮	有機 蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆,薏仁	6.7	2.5	2	3	鮮 奶	842	V
6/27	一	小米飯	蒜泥白肉 豬肉,豆芽,韭菜/煮	回鍋豆干燒雞 豆干,雞肉/燒	和風肉羹煮 大白菜,肉羹,金針菇,紅蘿蔔/煮	產銷 履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,玉米粒,味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/28	二	香Q白飯	紅燒魚丁 魚丁,洋蔥/燒	冬瓜煮 冬瓜,肉絲,紅蘿蔔/煮	蘿蔔燒海結 蘿蔔,海帶結/燒	有機 蔬菜	刈薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/29	三	古早味油飯	蘑菇豬柳 豬肉,洋菇/燒	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋/炒	西芹炒麵腸 西芹,麵腸/炒	有機 回饋	竹筍雞湯 竹筍,雞肉	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/30	四	香Q白飯	醬燒翅小腿*2 翅小腿/燒	醬爆如意木耳 黃豆芽,肉絲,木耳/炒	肉燥油豆腐 油豆腐,肉燥/滷	有機 蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	6.4	2.5	2	3	水果	881	V

\*\*\*食材全面使用非基改黃豆、玉米製品\*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

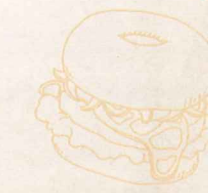
\*\*本月 炸物(淡黃色): 1次、加工品(淡綠色): 6次、勾芡類(淡藍色): 1次  
6/29回購有機蔬菜

營養師:王愛惠、徐毓馨

客服專線:03-3701155#16



SPECIAL



Today's



YUMMY

# 好鮮營養午餐

楊明國中 111年 6 月 午餐菜單 (素食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀雜糧類(份)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	三餐1Q
6/13	一	小米飯	蘿蔔滷豆干 蘿蔔, 1/4豆干/滷	五行菜 山藥, 毛豆, 香菇, 甜椒/煮	酸菜素肚 酸菜, 素肚/炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/14	二	時蔬炒麵	香Q滷蛋 雞蛋/滷	椒鹽地瓜條 地瓜/炸	豆皮白菜 大白菜, 豆皮/煮	有機蔬菜	鮮菇竹筍湯 竹筍, 香菇	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/15	三	芝麻飯	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬/燒	海結滷杏鮑菇 海帶, 杏鮑菇/滷	蒟蒻花椰 花椰菜, 蒟蒻/煮	季節蔬菜	芋頭紫米QQ撞奶 芋頭, QQ, 奶粉	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/16	四	香Q白飯	筍干油豆腐 油豆腐, 筍干/燒	田園玉米 玉米粒, 洋芋, 毛豆/煮	脆芽鴻喜菇 綠豆芽, 鴻喜菇/炒	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇, 蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	881	V
6/17	五	蕎麥飯	麻油素腰花 素腰花, 枸杞/煮	瓜仔干丁 豆干丁, 絞瓜/煮	木耳脆薯絲 豆薯, 木耳/炒	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜, 菇類	6.7	2.5	2	3	豆奶	842	V
6/20	一	香Q白飯	香烤甜不辣片 素甜不辣片/烤	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲/炒	塔香茄子 茄子, 九層塔/燒	產銷履歷蔬菜	珍珠紫菜湯 紫菜, 玉米粒	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/21	二	胚芽飯	毛豆炒蛋 雞蛋, 毛豆, 玉米/炒	四季豆炒鮮菇 四季豆, 鴻喜菇/炒	杏菇燒洋芋 洋芋, 杏鮑菇/燒	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐, 味噌, 時蔬	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/22	三	芝麻飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 麵腸/燒	西芹炒玉筍 西芹, 玉米筍/炒	梅干苦瓜 苦瓜, 梅干菜/煮	季節蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓, 黑糖	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/23	四	素炒烏龍麵	素魚排 素魚排/炸	鮮菇蒲瓜 蒲瓜, 香菇/炒	泡菜豆腐 豆腐, 泡菜/煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 紅, 白蘿蔔	6.4	2.5	2	3	水果	841	V
6/24	五	麥片飯	彩椒素雞片 素雞, 彩椒/炒	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄/炒	黃瓜煮 大黃瓜, 素魚丸, 紅蘿蔔, 木耳/煮	有機蔬菜	酸菜筍片湯 筍片, 酸菜	6.7	2.5	2	3	鮮奶	842	V
6/27	一	小米飯	腰果豆干 豆干, 腰果/燒	毛豆蒸南瓜 南瓜, 毛豆/蒸	枸杞絲瓜 絲瓜, 豆皮, 枸杞/煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽玉米湯 海帶芽, 玉米粒, 味噌	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/28	二	紅藜胚芽飯	素紅燒獅子頭 素獅子頭, 大白菜/燒	炒什錦時蔬 豆干絲, 豆芽, 金針菇, 紅蘿蔔/炒	蘿蔔燒海結 蘿蔔, 海帶結, 麵輪/煮	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥, 菇類	6.4	2.6	2.2	3.2		842	V
6/29	三	素油飯	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋/炒	香菇滷油豆腐 油豆腐, 香菇, 毛豆/滷	鮮菇花椰菜 花椰菜, 香菇/炒	季節蔬菜	綠豆湯 綠豆	6.6	2.5	2	3.2		844	V
6/30	四	香Q白飯	素肉排 素肉排/煎	醬爆如意木耳 黃豆芽, 木耳, 素火腿/炒	素香菇肉燥 碎干丁, 香菇/滷	有機蔬菜	青木瓜菇菇湯 青木瓜, 菇類	6.4	2.5	2	3	水果	881	V

\*\*\*食材全面使用非基改黃豆、玉米製品\*\*\*星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

\*\*本月 炸物(淡黃色): 2次、加工品(淡綠色): 7次、勾芡類(淡藍色): 0次  
6/29回饋有機蔬菜

營養師:王愛惠、徐毓曷

客服專線:03-3701155#16

