

# 左營高中112年6月營養午餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師：吳宛蓉

| 日期   | 星期 | 主食  | 副食一                                       | 副食二                                       | 副食三                        | 湯品                                  | 水果    |
|------|----|-----|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-------|
| 6/1  | 四  | 燕麥飯 | <b>*瑪莎曼豬肉片</b><br>豬肉片70+洋蔥30+青椒+辣椒        | <b>雞茸拌玉米</b><br>玉米粒60+雞茸10+三色豆            | <b>豆酥四季豆</b><br>四季豆80+豆酥   | <b>蘿蔔排骨湯</b><br>白蘿蔔40+排骨10+西洋芹      | 百香果   |
| 6/2  | 五  | ★   | <b>南瓜炒米粉</b><br>肉絲20+南瓜30+豆芽菜30+香菇絲       | <b>無骨香雞排*1</b><br>無骨香雞排*1                 | <b>有機蔬菜</b><br>有機蔬菜80+蒜末   | <b>紫菜味噌湯</b><br>豆腐40+紫菜+青蔥          |       |
| 6/5  | 一  | 白飯  | <b>焗烤馬鈴薯</b><br>馬鈴薯60+三色豆20+起司絲           | <b>蜜汁雙寶</b><br>豆乾丁60+黑輪條20+白芝麻            | <b>紅絲小白菜</b><br>小白菜80+胡蘿蔔  | <b>蔬菜蛋花湯</b><br>大白菜30+洗選蛋15+青蔥+胡蘿蔔  | 蔬果汁   |
| 6/6  | 二  | 薏仁飯 | <b>孜然豬柳條</b><br>豬柳70+洋蔥30+四季豆20+孜然粉       | <b>魚板高麗</b><br>高麗菜80+魚板+木耳絲+彩椒            | <b>蒜香空心菜</b><br>空心菜80+蒜末   | <b>三絲鮮湯</b><br>扁蒲30+肉絲+胡蘿蔔+香菇絲+冬粉   | 葡萄    |
| 6/7  | 三  | 白飯  | <b>*麻婆豆腐蒸魚</b><br>魚片80+豆腐40+絞肉+青蔥+辣椒      | <b>九層海茸</b><br>海茸80+胡蘿蔔+九層塔               | <b>醬燒地瓜葉</b><br>地瓜葉80+蒜末   | <b>檸檬愛玉山粉圓</b><br>愛玉40+山粉圓1+檸檬汁     |       |
| 6/8  | 四  | 糙米飯 | <b>紅燒滷肉丁</b><br>豬肉丁70+白蘿蔔30+胡蘿蔔+青蔥        | <b>蕃茄洋蔥蛋</b><br>洗選蛋30+洋蔥50+蕃茄+青蔥          | <b>木耳青江菜</b><br>青江菜80+木耳絲  | <b>瓜仔雞湯</b><br>高麗菜30+骨髓丁20+花瓜罐      | 香蕉    |
| 6/9  | 五  | ★   | <b>美味肉燥雞絲飯</b><br>雞絲60+絞肉20+紅蔥頭           | <b>什錦滷白菜</b><br>大白菜80+珍珠魚丸+木耳+胡蘿蔔         | <b>脆炒油菜</b><br>油菜80+蒜末     | <b>冬瓜排骨湯</b><br>冬瓜40+排骨10+枸杞        |       |
| 6/12 | 一  | 白飯  | <b>家常豆腐</b><br>豆腐80+筍絲+胡蘿蔔+木耳+青蔥          | <b>珍珠滑蛋</b><br>洗選蛋30+玉米粒50+青蔥             | <b>尼龍白菜</b><br>尼龍白菜80+蒜末   | <b>蘿蔔黑輪湯</b><br>白蘿蔔40+黑輪條+胡蘿蔔+西洋芹   | 鮮奶    |
| 6/13 | 二  | 胚芽飯 | <b>普羅旺斯炸魚薯條</b><br>魚丁80+薯條40              | <b>鮮燴扁蒲</b><br>扁蒲80+肉絲+魚板+胡蘿蔔+木耳          | <b>蒜香花椰</b><br>青花菜80+蒜末    | <b>羅宋湯</b><br>馬鈴薯30+洋蔥10+肉絲+蕃茄      | 小番茄   |
| 6/14 | 三  | 白飯  | <b>蔥爆骰子豬</b><br>豬肉丁70+洋蔥+青蔥+黑胡椒粒          | <b>沙茶干片</b><br>豆干片30+油菜40+胡蘿蔔             | <b>雲耳白菜</b><br>大白菜80+木耳絲   | <b>綠豆粉角湯</b><br>綠豆12+粉角20           |       |
| 6/15 | 四  | 紫米飯 | <b>紐澳良烤雞腿*1</b><br>雞腿*1                   | <b>大黃瓜什錦</b><br>大黃瓜80+魚板+肉絲+胡蘿蔔+木耳        | <b>脆炒空心菜</b><br>空心菜80+蒜末   | <b>筍絲排骨湯</b><br>筍絲40+排骨10+枸杞        | 荔枝    |
| 6/16 | 五  | ★   | <b>味噌豚骨拉麵</b><br>高麗菜50+豬肉片30+玉米粒20+青蔥+白芝麻 | <b>鐵路豬排*1</b><br>豬排*1                     | <b>有機蔬菜</b><br>有機蔬菜80+蒜末   |                                     |       |
| 6/17 | 六  | 白飯  | <b>韓式春川炒雞</b><br>雞骨髓丁90+大白菜30+年糕+白芝麻      | <b>海芽豆腐</b><br>豆腐70+海帶芽+胡蘿蔔+鴻喜菇           | <b>金菇青江</b><br>青江菜80+金針菇   | <b>韓式魚板湯</b><br>白蘿蔔30+胡蘿蔔+黑輪片+青蔥    |       |
| 6/19 | 一  | 白飯  | <b>柴魚蒸蛋</b><br>洗選蛋60+柴魚高湯                 | <b>高麗菜什錦</b><br>高麗菜80+黑輪片+魚板+木耳+胡蘿蔔       | <b>芝麻四季豆</b><br>四季豆80+白芝麻  | <b>味噌豆腐湯</b><br>豆腐40+海帶芽+青蔥         | 蘋果葡萄汁 |
| 6/20 | 二  | 五穀飯 | <b>BBQ醬燒肉片</b><br>肉片70+洋蔥30+胡蘿蔔+白芝麻+青蔥    | <b>五香毛豆莢</b><br>毛豆莢80+八角                  | <b>紅娘油菜</b><br>油菜80+胡蘿蔔    | <b>黃瓜魚丸湯</b><br>大黃瓜40+珍珠魚丸8+西洋芹     | 葡萄    |
| 6/21 | 三  | 白飯  | <b>南洋海南雞</b><br>雞骨髓丁120+青蔥                | <b>螞蟻上樹</b><br>冬粉12+大白菜30+絞肉10+胡蘿蔔+木耳絲+青蔥 | <b>蒜香地瓜葉</b><br>地瓜葉80+蒜末   | <b>紅豆QQ圓</b><br>紅豆12+芋圓10+地瓜圓10     |       |
| 6/26 | 一  | 白飯  | <b>日式咖哩</b><br>馬鈴薯60+洋蔥20+胡蘿蔔20+毛豆仁       | <b>輕食關東煮</b><br>白蘿蔔30+玉米粒20+黑輪條+豆腐40      | <b>金菇空心菜</b><br>空心菜80+金針菇  | <b>酸辣湯</b><br>大白菜30+筍絲+胡蘿蔔+木耳+豆腐+青蔥 | 豆漿    |
| 6/27 | 二  | 小米飯 | <b>*三杯魷魚肉片</b><br>魷魚30+肉片40+高麗菜30+九層塔+老薑片 | <b>香菇燴筍絲</b><br>筍絲70+香菇絲+胡蘿蔔+肉絲20         | <b>紅絲小白菜</b><br>小白菜80+胡蘿蔔  | <b>肉骨茶排骨湯</b><br>冬瓜40+排骨10+肉骨茶包     | 李子    |
| 6/28 | 三  | 白飯  | <b>*月桂茄汁豬柳煲</b><br>豬柳70+高麗菜30+洋蔥20+冬粉     | <b>銀芽三絲</b><br>豆芽菜70+韭菜+胡蘿蔔+豆干絲+香菇絲       | <b>有機蔬菜</b><br>有機蔬菜80+蒜末   | <b>仙草粉圓</b><br>仙草30+粉圓12            |       |
| 6/29 | 四  | 燕麥飯 | <b>紅糟豆乳雞</b><br>雞骨髓丁100+薯條20+紅糟+豆腐乳       | <b>肉燥滷冬瓜</b><br>冬瓜80+絞肉+胡蘿蔔+香菇絲           | <b>雙色花椰</b><br>青花菜40+花椰菜40 | <b>南瓜濃湯</b><br>南瓜30+馬鈴薯20+洋蔥        | 香蕉    |