

左營高中113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
6/3	一	白飯	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯60+大白菜20+玉米粒+胡蘿蔔+起司絲	東山滷味 豆乾丁50+黑輪10+米血10+白芝麻	金菇油菜 油菜80+金針菇	銀蘿味噌湯 白蘿蔔40+海帶芽+青蔥	優酪乳
6/4	二	胚芽飯	**金蒜蒸雞排*1 雞排*1+蒜末	銀芽肉絲 綠豆芽70+肉絲+胡蘿蔔+韭菜+乾香菇	雲耳萵苣 萵苣80+木耳絲	酸辣湯 大白菜30+筍絲+肉絲+胡蘿蔔+木耳絲	葡萄
6/5	三	白飯	瓜子肉燥 絞肉60+貢丸片+白蘿蔔30+花瓜罐+青蔥	珍珠芙蓉蛋 洗選蛋40+玉米粒30+蟹味棒+青蔥	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	麥香粉圓 山粉團5+粉團15+大麥	
6/6	四	薏仁飯	泰式檸檬魚 魚片80+豆腐40+檸檬汁	乾鍋炒花菜 花椰菜70+魚板+青蔥+辣椒	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+白芝麻	肉骨茶湯 冬瓜40+排骨10+乾香菇+枸杞	蘋果
6/7	五	調味飯	**香菇調味飯 肉絲50+紅蔥頭+乾香菇	香Q滷蛋*1 白煮蛋*1	脆炒小瓜 小黃瓜80+蒜末	刺瓜魚丸粉絲湯 大黃瓜40+魚丸8+芹菜+冬粉	
6/11	二	紫米飯	三杯洋芋雞 骨腿丁100+馬鈴薯20+九層塔+老薑片+辣椒	麻婆豆腐 豆腐70+絞肉+青蔥	蒜香空心菜 空心菜80+蒜末	榨菜粉絲湯 冬粉10+榨菜絲+肉絲+乾香菇	紅肉李
6/12	三	白飯	**香滷豬腳丁 豬腳丁90+筍乾30+青蔥+老薑片+八角	雞茸拌玉米 玉米粒60+三色豆+雞茸	紅娘青江菜 青江菜80+胡蘿蔔	愛玉仙草 愛玉30+仙草30	
6/13	四	小米飯	芝麻烤雞腿*1 雞腿*1+白芝麻	蛋酥黃瓜 大黃瓜80+洗選蛋+魚板+乾香菇	木耳油菜 油菜80+木耳	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔40+排骨10+芹菜	香蕉
6/14	五	★	**排骨酥湯麵 排骨酥60+冬瓜30+胡蘿蔔+凍豆腐+小白菜	脆皮煎餃*2 煎餃*2	香菇尼龍白菜 尼龍白菜80+乾香菇		
6/17	一	白飯	**白醬奶香燉飯 洋蔥30+玉米粒30+三色豆20+鴻喜菇	鹽酥三味 油豆腐50+薯條20+黑輪片20	蒜香青花菜 青花菜80+蒜末	紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜+青蔥	水蜜桃蔬果汁
6/18	二	燕麥飯	匈牙利燉肉 肉丁70+馬鈴薯30+胡蘿蔔+義式香料	什錦高麗 高麗菜80+魚板+木耳+胡蘿蔔	菇香萵苣 萵苣80+乾香菇	關東煮 白蘿蔔30+黑輪+玉米粒+米血+芹菜	百香果
6/19	三	白飯	花椒滷雞排*1 雞排*1+花椒粒	砂鍋燴白菜 大白菜80+木耳絲+胡蘿蔔+肉絲+扁魚	金菇空心菜 空心菜80+金針菇	芋兒QQ 地瓜團15+芋團15	
6/20	四	糙米飯	叉燒蜜豬柳 豬柳80+洋蔥40+白芝麻	木須筍絲 筍絲80+胡蘿蔔+木耳+小黃瓜	胡蘿蔔炒小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽+青蔥	小番茄
6/21	五	★	**香辣肉醬拌麵 絞肉50+洋蔥20+辣椒+蒜末+青蔥	無骨香雞排*1 無骨香雞排*1	有機蔬菜 有機蔬菜80+蒜末	酸菜鴨肉粉絲湯 光鴨丁20+酸菜絲+冬粉	
6/24	一	白飯	和風蒸蛋 洗選蛋60+魚板+乾香菇	八角滷味 豆乾丁60+米血20+黑輪10	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	南瓜濃湯 南瓜30+馬鈴薯20+洋蔥	鮮奶
6/25	二	五穀飯	豆酥炸魚排*1 魚排*1+豆酥	素鱔糊 大白菜60+肉絲+筍絲+乾香菇+胡蘿蔔	木耳尼龍白菜 尼龍白菜80+木耳絲	白玉雞湯 白蘿蔔30+骨腿丁20+乾香菇+枸杞	葡萄
6/26	三	白飯	**橙汁燒雞 骨腿丁90+小黃瓜20+胡蘿蔔+白芝麻	塔香海茸 海茸80+肉絲+胡蘿蔔+九層塔	金菇青江菜 青江菜80+金針菇	綠豆西米露 綠豆15+西谷米5	
6/27	四	★	刈包*2 刈包*2	酸菜炒肉片 肉片80+洋蔥20+酸菜絲+辣椒	蒜香萵苣 萵苣80+蒜末	麵線羹 紅麵線15+大白菜30+肉絲+胡蘿蔔+乾香菇	香蕉

標示「**」為新菜色

菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11種過敏源:(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品,不適合對其過敏體質者食用。每日菜單食材可至教育部校園食材登錄平台(<https://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)查詢。若有特殊過敏體質學童,請家長務必自行上網查詢,並提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。部份菜單開立帶骨食材,請小心咀嚼吞嚥食用。