

6月菜單 東園國小附設幼兒園



日期	星期	早點	午餐				午點	主食類 (份)	豆肉魚蛋 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)		
			主食	主菜	副菜	青菜									湯品	水果
6月1日	一	水煎包	藜麥飯	洋芋燒肉 絞肉,馬鈴薯	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	竹筍鮮湯 竹筍,大骨		水果拼盤 水果2種	3.6	2.3	1.3	1	0	1.8	598
6月2日	二	關東煮 柴魚片,黑輪,蘿蔔,豆腐,玉米段	糙米飯	南瓜燒肉 肉片,南瓜	腐皮高麗菜 高麗菜,角螺,紅蘿蔔	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜,肉絲(少)	水果	紅豆餐包+鮮乳	4.2	2.2	1.7	1	0.8	1.8	739
6月3日	三	味噌拉麵 白油麵,筍片,肉片,海帶芽,味噌	玉米蛋炒飯+滷豆干+應青+青菜豆腐湯 玉米粒,紅蘿蔔,洋葱,蛋+四分干丁+應青+小白菜,豆腐					水果拼盤 水果2種	4	2	1.3	1	0	1.8	604	
6月4日	四	南瓜鹹粥 南瓜,肉絲,香菇,蛋	紫米飯	冬瓜燒雞 雞丁,冬瓜	鮮蔬粉絲 冬粉,高麗菜,絞肉,紅蘿蔔	應青	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲(少)	水果	仙草蜜 仙草,綠豆	4.5	2	1.2	1	0	1.8	636
6月5日	五	★慶生會蛋糕	炸醬麵+香滷豬排+應青+紫菜蛋花湯 白扁麵,洋葱,香菇,碎干丁,甜麵醬,豆瓣醬+蒜味豬排+應青+紫菜,蛋					水果拼盤 水果2種	2.5	2.4	0.8	1	0	1.8	516	
6月8日	一	乾拌水餃*5	芝麻飯	京醬肉絲 肉絲,小黃瓜,木耳,甜麵醬	蛋酥高麗菜 高麗菜,蛋,紅蘿蔔	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨		水果拼盤 水果2種	3.7	2.4	1.4	1	0	1.8	615
6月9日	二	鳳梨雞湯 雞丁,鳳梨,冬瓜,紅棗	胚芽飯	打拋豬 絞肉,洋葱,蕃茄,九層塔	黃瓜焗菇 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔	應青	青菜蛋花湯 小白菜,蛋	水果	牛角麵包+鮮乳	3.5	2.4	1.9	1	0.8	1.8	710
6月10日	三	肉燥拌麵 白扁麵,絞肉,高麗菜	高麗菜炊飯+滷蛋+應青+味噌海芽湯 高麗菜,乾香菇,紅蘿蔔,豆包+滷蛋+應青+味噌,海帶芽,洋葱					水果拼盤 水果2種	4	2	1.2	1	0	1.8	601	
6月11日	四	廣東粥 絞肉,蛋,高麗菜,三丁	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋葱,青蔥	花菜什錦 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔	應青	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐,大骨	水果	鮮蒸地瓜	4.8	1.7	2	1	0	1.8	655
6月12日	五	饅頭夾蛋 饅頭,蛋	義大利麵+麥克雞塊+青花菜+玉米濃湯 螺旋麵,絞肉(少),洋葱,三丁,蕃茄,蕃茄醬,乳酪絲(1包)+雞塊*2+應青+玉米粒,馬鈴薯,洋葱,蛋,奶水					水果拼盤 水果2種	3.8	2.1	1	1	0.4	2	647	
6月15日	一	麵線糊 蚵麵線,肉絲,筍絲,木耳	小米飯	麻油肉片 肉片,高麗菜,枸杞	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨		水果拼盤 水果2種	3.5	2	1.5	1	0	1.8	574
6月16日	二	燒賣*3	糙米飯	三杯雞 雞丁,米血,鮑菇,九層塔	開陽瓠瓜 瓠瓜,木耳,蝦米	應青	大滷湯 豆腐,筍絲,金針菇,紅蘿蔔	水果	起司條麵包+鮮乳	4.5	2.4	1.5	1	0.8	1.8	770
6月17日	三	玉米瘦肉粥 玉米粒,絞肉,紅蘿蔔,蛋	中華炒麵+滷油腐+應青+蕃茄蛋花湯 白扁麵,高麗菜,素火腿,木耳+三角油腐+應青+蕃茄,蛋					水果拼盤 水果2種	4	2	1.2	1	0	1.8	601	
6月18日	四	貢丸湯 貢丸*2,蘿蔔	薏仁飯	糖醋肉片 肉片,洋葱,鳳梨	冬瓜鮮燴 冬瓜,黑輪,紅蘿蔔	應青	洋芋肉絲湯 馬鈴薯,肉絲	水果	檸檬愛玉 愛玉,山粉圓,檸檬汁(庫存)	2.8	2.7	1.8	1	0	1.8	585
6月19日	五	端午節休假												0		
6月22日	一	珍珠丸子*3	芝麻飯	黃瓜炒肉 肉片,黃瓜,紅蘿蔔	西班牙炒蛋 馬鈴薯,蕃茄,彩椒,蛋	應青	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨		水果拼盤 水果2種	3.2	2.8	1.4	1	0	1.8	610
6月23日	二	雞絲麵 雞絲麵,蛋,絞肉,高麗菜	胚芽飯	飄香肉燥 絞肉,洋葱,香菇	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	應青	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果	可頌+鮮乳	4.5	1.8	1.7	1	0.8	1.8	730
6月24日	三	瓠瓜鹹粥 瓠瓜,絞肉,木耳,蝦米	日式炒烏龍+滷豆包+應青+味噌湯 烏龍麵,小白菜,素火腿,木耳+豆包+應青+味噌,豆腐,柴魚片					水果拼盤 水果2種	4	2.6	1.3	1	0	1.8	649	
6月25日	四	蒸蘿蔔糕	五穀飯	親子丼 雞丁,洋葱,蛋,海苔絲	田園玉米 玉米粒,毛豆,紅蘿蔔	應青	蔬菜菇湯 高麗菜,金針菇,木耳	水果	飄香滷味 蘿蔔,米血,海帶,干丁	4.6	2	1.5	1	0	1.8	651
6月26日	五	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	蔥花蛋炒飯+翅小腿+應青+南瓜肉絲湯 三丁,洋葱,蛋,蔥+翅小腿*2+應青+南瓜,肉絲					水果拼盤 水果2種	3.3	2.6	1.2	1	0	1.8	597	
6月29日	一	小籠包*3	麥片飯	紅燒肉 肉片,白蘿蔔,紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米粒,蛋	應青	冬菜粉絲湯 冬菜,蒲瓜,冬粉		水果拼盤 水果2種	3.6	2.8	1.1	1	0	1.8	631
6月30日	二	結業式餐盒												0		

※依合約規範：生鮮豬肉、雞肉使用CAS或履歷證明之產品 ※本菜單部份菜色含有過敏原(甲殼類/海鮮及其製品/蛋類/堅果類/芝麻/麩質之穀物/花生/大豆/奶類/芒果)，不適合對其過敏體質者食用