

文華食品

新民國小

6月3日(一)		6月4日(二)		6月5日(三)		6月6日(四)		6月7日(五)	
香Q米飯	白米	五穀飯	紫米 糙米 白米	香炒飯	絞肉 蔬菜 丁 白米	香Q米飯	白米	地瓜飯	地瓜 白米
黃金薯餅(炸)	三角薯餅	菲力雞排(滷)	雞排	南洋里肌(滷)	豬排	三杯雞(煮)	雞腿丁 九層塔 薑	蔥燒肉片(煮)	肉片 洋蔥 蔥 雞小腿
番茄豆腐(煮)	番茄 豆腐	瓜仔肉(煮)	碎瓜 絞肉	海苔薯條(炸)	薯條 海苔粉	香菇燒賣(蒸)	香菇燒賣	醬燒翅小腿(蒸)	
花生麵筋(滷)	麵筋 花生	台式咖哩(煮)	洋芋洋蔥 紅蘿蔔 蔬菜 青菜	古早味肉羹(煮)	肉羹水耳 大白菜 蔬菜 青菜	洋葱培根蛋(煮)	洋葱 培根片 蛋 青菜	白菜粉絲(煮)	大白菜 冬粉 蔬菜 青菜
當令蔬菜	青菜 玉米粒	清香時蔬		高纖蔬菜		可口蔬菜		快炒鮮蔬	
玉米濃湯		榨菜肉絲湯	炸菜絲 肉絲	凸皮菜頭湯	凸皮 菜頭	日式味噌湯	味噌 豆腐	排骨竹筍湯	竹筍 排骨
Prot: 25g CHO: 108g Fat: 24g Kcal: 748		Prot: 26g CHO: 107.5g Fat: 24g Kcal: 750		Prot: 25g CHO: 109g Fat: 25g Kcal: 761		Prot: 27g CHO: 106.5g Fat: 23g Kcal: 741		Prot: 27g CHO: 107g Fat: 23g Kcal: 743	
6月10日(一)		6月11日(二)		6月12日(三)		6月13日(四)		6月14日(五)	
香Q米飯	白米	五穀飯	紫米 糙米 白米	端午佳節		香Q米飯	白米	地瓜飯	地瓜 白米
紅燒豆輪(燒)	豆輪 紅蘿蔔 白蘿蔔 通心麵 蔬菜丁	蘑菇豬排(滷)	豬排			筍干燒肉(滷)	筍干 肉丁	香嫩腿排(炸)	雞腿排
茄汁通心麵(煮)		油腐肉燥(滷)	油豆腐 絞肉 紅蘿蔔 大白菜 蝦米水耳 紅蘿蔔 青菜			珍菇什錦(煮)	金針菇 大白菜 水耳 紅蘿蔔 熱狗 洋蔥	洋芋咖哩(煮)	咖哩洋芋 洋蔥 紅蘿蔔 黃金寶
南瓜盒子(炸)	南瓜盒子	開陽白菜(煮)				熱狗大亨(蒸)		黃金寶(滷)	
清香時蔬	青菜	高纖蔬菜				快炒鮮蔬	青菜	當令蔬菜	青菜
藥膳湯	豆筍 紅蘿蔔	雙玉排骨湯	洋芋排骨 紅蘿蔔		酸菜豬血湯	豬血酸筍 薑絲	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜薑絲 蛤蜊	
Prot: 25g CHO: 106g Fat: 23.5g Kcal: 735.5		Prot: 25.5g CHO: 105g Fat: 24g Kcal: 738				Prot: 26g CHO: 107g Fat: 23g Kcal: 739		Prot: 25.5g CHO: 107g Fat: 24g Kcal: 746	
6月17日(一)		6月18日(二)		6月19日(三)		6月20日(四)		6月21日(五)	
香Q米飯	白米	五穀飯	紫米 糙米 白米	沙茶炒麵	油麵 絞肉 蔬菜	香Q米飯	白米	地瓜飯	地瓜 白米
螞蟻上樹(炒)	冬粉 大白菜 水耳 蔬菜	蠔油雞丁(煮)	雞腿丁 洋芋	黑胡椒豬柳(煮)	豬柳 洋蔥 魚 水煎包	五香雞腿(炸)	雞腿	一品里肌(滷)	里肌排
干梅地瓜條(炸)	地瓜條 梅子粉	鵝蛋什錦(煮)	黑蛋水耳 大白菜 蔬菜 鮮枝捲 洋蔥	水煎包(蒸)		肉燥貢丸(滷)	貢丸 絞肉	燴鮮筍(燴)	竹筍 水耳 肉絲 紅蘿蔔 蛋
麻婆豆腐(煮)	豆腐 蔥	鮮枝捲(蒸)		廟口肉羹(煮)	肉羹筍絲 大白菜 水耳 蔬菜 青菜	銀芽三絲(拌)	豆芽菜 海帶芽 肉絲 青菜	紅玉炒蛋(炒)	青豆仁 青菜
高纖蔬菜	青菜	可口蔬菜	青菜	快炒鮮蔬		當令蔬菜		清香時蔬	
紫菜湯	紫菜 薑絲	小丸子湯	丸子 蘿蔔	豆腐湯	豆腐 薑絲	玉米片湯	玉米片 紅蘿蔔	珍菇什錦湯	金針菇
Prot: 24g CHO: 107.5g Fat: 24g Kcal: 742		Prot: 26.5g CHO: 107g Fat: 23.5g Kcal: 745.5		Prot: 26.5g CHO: 109g Fat: 25g Kcal: 767		Prot: 25.5g CHO: 106g Fat: 25g Kcal: 751		Prot: 27g CHO: 105.5g Fat: 24g Kcal: 746	
6月24日(一)		6月25日(二)		6月26日(三)		6月27日(四)		6月28日(五)	
香Q米飯	白米	五穀飯	紫米 糙米 白米	三色炒飯	絞肉 蔬菜 丁 白米	香Q米飯	白米	地瓜飯	地瓜
蘑菇螺絲麵(煮)	螺絲麵 蔬菜丁	御膳大排(滷)	豬排	香嫩雞排(滷)	雞排	蘿蔔燒肉(煮)	白蘿蔔 紅蘿蔔 肉丁 蛋 絞肉 蔥	無骨香雞排(炸)	雞排
黑米糕捲(炸)	黑米糕捲	白菜滷(煮)	大白菜 豆皮水耳 蔬菜 黃金寶	豬肉餡餅(蒸)	豬肉餡餅	台式蒸蛋(蒸)		咖哩冬粉(炒)	冬粉絞肉 咖哩 蔬菜 豆腐 蔥
海結油腐(滷)	海帶結 油豆腐	滷黃金寶(滷)		阿呆魯味(滷)	黃金魚蛋 白蘿蔔 紅蘿蔔 青菜	章魚丸子(煎)	章魚丸	鐵板豆腐(煮)	
可口蔬菜	青菜	快炒鮮蔬	青菜	當令蔬菜		清香時蔬	青菜	高纖蔬菜	青菜
金針湯	金針	黑輪湯	黑輪 白蘿蔔	洋芋排骨湯	洋芋 排骨	海芽蛋花湯	海芽 蛋 薑絲	菜頭貢丸湯	貢丸 菜頭
Prot: 25g CHO: 107g Fat: 24g Kcal: 744		Prot: 25g CHO: 107.5g Fat: 24g Kcal: 746		Prot: 26.5g CHO: 108g Fat: 25g Kcal: 763		Prot: 27.5g CHO: 106g Fat: 23.5g Kcal: 745.5		Prot: 25g CHO: 107g Fat: 24.5g Kcal: 748.5	

營養師：黃千桂