昱品美食股份有限公司

6月份國小營養午餐菜單-教大實小

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
	多穀飯	燕麥飯	白飯	大阪燒炒飯	大麥仁飯
	五味魚	好勞燉雞	洋蔥肉片	◎卡啦雞翅	香菇燒豆輪
	日式蒸蛋	芝麻拌雙絲	日式溫沙拉	熱炒三絲	玉米毛豆炒蛋
	沙茶鮮菇羹	冬瓜扒蝦球	豚香鮮筍	千層派	夯地瓜
	美味青菜	健康青菜	炒青菜	營養青菜	有機青菜
	南瓜濃湯	蒜酥冬粉雞湯	海芽蛋花湯	藥膳葫瓜湯	野菜大根湯
第二週	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
	燕麥飯	糙米飯	白飯	蘑菇鐵板麵	胚芽飯
	◎鹹酥雞	麻油鮑菇排骨	咖哩雞	芝麻烤雞排	雙菇嫩蛋
	奶油高麗菜炒蛋	塔香燉肉醬	關東煮	#佛跳牆	客家小炒
	芋香四喜	鮮蔬魚輪	肉燥海根	紅豆包	素培根高麗
	美味青菜	健康青菜	炒青菜	營養青菜	有機青菜
	蘑菇濃湯	番茄蛋花湯	玉米燉雞湯	地瓜芋圓湯	味噌大醬湯
第三週	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
	大麥仁飯	糙米飯	白飯	黃金玉米炒飯	燕麥飯
	◎卡啦雞排	蔥油雞	蒜泥白肉	醬燒大排	茶葉蛋
	南洋蔬食咖哩	玉米肉末	#鮮筍熱炒	#蛋酥白菜	糖醋腐丁
	鮮瓜燴什錦	蜜汁龍鳳腿	麻婆豆腐	奶酥餐包	大阪燒高麗
	美味青菜	健康青菜	炒青菜	營養青菜	有機青菜
	白菜蛋花湯	茶壺湯	海芽金菇湯	蒲瓜豆皮湯	古早味麵線糊
第四週	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
	多穀飯	胚芽飯	白飯	海陸炒麵	燕麥飯
	糖醋雞丁	胡麻淋肉片	沙茶燒肉	◎芝麻香香雞	三色蒸蛋
	赤珊瑚炒蛋	海苔花枝丸	麻香鴻喜葫瓜	紅燒雙結	蒜味黑干
	#螞蟻上樹	和風三色咖哩	番茄炒蛋	黑糖銀絲卷	綜合滷味
	美味青菜	健康青菜	炒青菜	營養青菜	有機青菜
	玉米濃湯	味噌豆腐湯	蘿蔔上排湯	紅豆紫米湯	筍香肉絲湯
第五週	6月30日	暑假到啦! 營養補給站 夏天吃筍子好處多 4大營養: 1.高膳食纖維:每100克的纖維約1.6-2.4克，能促進腸胃蠕動。 2.含酪胺酸:是竹筍甜味來源，更是大腦神經傳導物質重要原料 3.多酚類:抗氧化、捕捉體內自由基。 4.調整生理機能:富含維生素B.C.E及礦物質鉀、鎂、鋅。			
	多穀飯				
	白醬奶香雞				
	干丁素肉燥				
	麻油小火鍋				
	美味青菜				
	菇菇羹湯				

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※　標示#為使用蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※