

四維. 一一四學年第二學期學生午餐菜單

期間：115/06/01~115/06/30

食材來源一律使用國產豬、牛肉

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
15	06/01 一	麥片飯	蔥爆豬柳	毛豆蒸蛋	產銷履歷	玉米海結湯	水果
			肉柳,小黃瓜,洋蔥	毛豆仁,雞蛋		玉米條,海帶結,薑	
	06/02 二	芝麻飯	榨菜豆干	佛跳牆	有機蔬菜	莧菜吻魚湯	
		高鈣餐	榨菜,豆干片,肉絲,紅蘿蔔,青蔥	大白菜,肉絲,木耳,芋頭		莧菜,吻仔魚,薑	
	06/03 三	板條	肉絲炒板條	花生燉豬腳	時節蔬菜	肉絲羹湯	水果
			肉絲,豆芽菜,韭菜,板條,紅蘿蔔,乾香菇絲	肉丁,豬腳丁,白蘿蔔,花生		肉絲,大白菜,筍絲,木耳	
	06/04 四	糙米飯	白醬燴海鮮	鮮燴扁蒲	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	優酪乳
		高鈣餐	奶粉,魚丁,魷魚條,肉絲,洋蔥,紅蘿蔔	扁蒲,肉絲,鮮菇		雞蛋,蕃茄,豆腐,青蔥,	
	06/05 五	糙米飯	胡麻醬雞丁	什錦黃瓜	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
			胡麻醬,雞丁,洋蔥,高麗菜	黃瓜,肉絲,鮮菇,紅蘿蔔		紅豆,紫米,糖	
16	06/08 一	玉米飯	檸檬雞翅	蕃茄炒蛋	產銷履歷	青木瓜湯	水果
			檸檬雞翅	蕃茄,雞蛋		青木瓜,排骨	
	06/09 二	芝麻飯	南瓜豆腐煲	蔥味海茸	有機蔬菜	牛奶洋蔥湯	
		高鈣餐	南瓜,板豆腐,毛豆,紅蘿蔔	蔥,海茸,肉絲		奶粉,洋蔥,玉米粒,絞肉	
	06/10 三	雞絲麵	雞絲麵	小瓜雞丁	時節蔬菜	蒸豆沙包	水果
			雞絲麵,肉絲,香菇,小白菜,魚丸	小黃瓜,雞丁,紅蘿蔔,彩椒		豆沙包	
	06/11 四	糙米飯	醬燜鴨肉	關東煮	有機蔬菜	酸菜白肉湯	鮮奶
		高鈣餐	鴨肉丁,麵腸,絞蒜仁	白蘿蔔,甜不辣,油豆腐,米血糕		酸菜,肉片,薑	
	06/12 五	糙米飯	浦燒鯛魚片	絲瓜枸杞麵線	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	
			浦燒鯛魚片*1	絲瓜,白麵線,絞肉,枸杞		綠豆,地瓜,糖	
17	06/15 一	小米飯	玉米雞丁	古早味蒸蛋	產銷履歷	竹筍排骨湯	水果
			紅蘿蔔,雞丁,玉米粒,洋蔥,	雞蛋,絞肉,乾香菇絲		竹筍,龍骨丁,薑	
	06/16 二	芝麻飯	客家小炒	五福臨門	有機蔬菜	四神湯	
		高鈣餐	高麗菜,豆干片,蔥	絞肉,馬鈴薯,玉米粒,毛豆仁,紅蘿蔔		四神,龍骨丁	
	06/17 三	油飯	花生肉絲油飯	壽喜燒肉片	時節蔬菜	蘿蔔雞湯	水果
			麵,絞肉,洋蔥,三色丁,番茄醬	肉片,洋蔥,黃豆芽		白蘿蔔,雞丁,紅棗,枸杞	
	06/18 四	糙米飯	樹子魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜排骨	優酪乳
		高鈣餐	樹子,魚丁,凍豆腐,薑絲	絞肉,冬粉,紅蘿蔔		大黃瓜,龍骨丁	
	06/19 五		端午節放假				
18	06/22 一	紫米飯	麻油雞丁	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷	海芽蛋花湯	水果
			雞丁,菇菇,高麗菜,麻油	紅蘿蔔,雞蛋		海帶芽,蛋,薑	
	06/23 二	芝麻飯	雪菜肉末	奶香燉白菜	有機蔬菜	紅棗雞湯	
		高鈣餐	雪裡紅,豆乾丁,絞肉,絞蒜仁	大白菜,肉絲,香菇,奶粉,奶油		紅棗,雞,薑	
	06/24 三	麵食	肉醬義大利麵	醬燒大排	時節蔬菜	蒸芋泥包	水果
			糙米,絞肉,玉米粒,香菇	醬燒大排*1		芋泥包	
	06/25 四	糙米飯	洋芋燉排骨	小瓜肉絲	有機蔬菜	日式味噌湯	鮮奶
		高鈣餐	馬鈴薯,肉丁,軟骨丁,杏鮑菇塊	小黃瓜,肉絲,紅蘿蔔,香菇		味噌,豆腐,小魚干,洋蔥	
	06/26 五	糙米飯	香酥魚丁	培根花椰	有機蔬菜	仙草蜜	黃豆奶
			魚丁,甜不辣	培根,花椰菜,紅蘿蔔		仙草,糖	
19	06/29 一	地瓜飯	照燒烤雞排	什錦滷味	產銷履歷	冬瓜魚丸湯	水果
			雞排,蒜頭,照燒醬	油豆腐,海帶結,酸菜,小黃瓜		冬瓜,魚丸	
	06/30 二	芝麻飯	瓜仔肉燥	黃瓜什錦	有機蔬菜	玉米濃湯	
		高鈣餐	絞花瓜,絞肉,豆乾丁,	大黃瓜,肉絲,香菇,紅蘿蔔		玉米粒,雞蛋,洋蔥,奶粉	

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

乳品紅黃綠燈教你喝對奶

補鈣也要看標示，別讓隱藏糖變成健康負擔

紅燈
少喝別多喝
每周不超過一次

乳酸飲料
發酵乳飲品



黃燈
偶爾喝就好
每周不超過三次

調味乳/調味奶粉
(含糖)優酪乳/優格



綠燈
每天都能喝

鮮奶
100%奶粉/保久乳
無糖優酪乳/優格



