

畢業快樂				6月1日(二) 五穀飯 沙嗲洋蔥豬 鮮炒鮮筍 魚塊小不點(海炸) 深色蔬菜 小丸子湯(加)				6月2日(三) 白米飯 日式炸豬排(炸) 家常小菜 三杯百頁雞丁(豆) 淺色蔬菜 養生冬瓜湯				6月3日(四) 地瓜飯 炙燒棒棒腿 白菜滷(豆) 螞蟥上樹 深色蔬菜 芹香菜頭湯				6月4日(五) 南蠻海鮮義大利麵(海) BBQ醬烤雞排 鮮奶饅頭(冷) 清炒銀芽 深色蔬菜 筍仔湯			
熱量: 742大卡	脂肪: 20g	醣類: 113g	蛋白質: 27g	熱量: 733大卡	脂肪: 24g	醣類: 101g	蛋白質: 29g	熱量: 740大卡	脂肪: 24g	醣類: 101g	蛋白質: 30g	熱量: 723大卡	脂肪: 23g	醣類: 102g	蛋白質: 28g	熱量: 721大卡	脂肪: 23g	醣類: 100g	蛋白質: 29g
6月7日(一) 海苔肉鬆飯(加) 檸檬雞翅 刺瓜混炒 蔥炒鹹豬肉 淺色蔬菜 海芽湯				6月8日(二) 五穀飯 椒鹽烤豬里肌 南洋咖哩雞丁 塔香海茸 深色蔬菜 紅豆湯				6月9日(三) 白米飯 酥香雞排(炸) 木須炒筍絲 紅燒碎瓜蛋蛋(醃) 淺色蔬菜 海鮮總匯味噌湯(豆)(海)				6月10日(四) 地瓜飯 沙茶干片豬肉(豆) 法式奶焗白菜 香香魷魚(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯				6月11日(五) 黃金雞絲炒飯 招牌香嫩雞腿 烤饅頭(冷) 花花炒香菇 深色蔬菜 馬K豚片湯			
熱量: 742大卡	脂肪: 20g	醣類: 113g	蛋白質: 27g	熱量: 733大卡	脂肪: 24g	醣類: 101g	蛋白質: 29g	熱量: 736大卡	脂肪: 25g	醣類: 99g	蛋白質: 30g	熱量: 717大卡	脂肪: 24g	醣類: 98g	蛋白質: 29g	熱量: 721大卡	脂肪: 23g	醣類: 100g	蛋白質: 29g
端午節				6月15日(二) 五穀飯 甜麵醬香回鍋肉 吮指翅腿 牽絲起司焗玉米 深色蔬菜 鮮蔬豆皮湯(豆)				6月16日(三) 白米飯 鮮汁魚排(海)(炸) 香滷肉燥(醃) 扁蒲燴炒(海) 淺色蔬菜 鮮筍湯				6月17日(四) 地瓜飯 岩燒帶骨豬排 海根快炒 咖哩雞丁 深色蔬菜 小丸子湯(加)				6月18日(五) 義式醬麵 嫩鮮雞排 香香小春捲(加) 鮮炒花椰菜 深色蔬菜 味噌海芽湯			
熱量: 742大卡	脂肪: 20g	醣類: 113g	蛋白質: 27g	熱量: 709大卡	脂肪: 23g	醣類: 99g	蛋白質: 28g	熱量: 731大卡	脂肪: 24g	醣類: 101g	蛋白質: 29g	熱量: 717大卡	脂肪: 24g	醣類: 98g	蛋白質: 29g	熱量: 721大卡	脂肪: 23g	醣類: 100g	蛋白質: 29g
6月21日(一) 海苔肉鬆飯(加) 鐵路火車滷排骨 羅伯滷烏蛋 家常小菜 淺色蔬菜 玉米濃湯(苳)				6月22日(二) 五穀飯 燒烤雞翅 香菇炒豆(海) 咖哩洋芋肉片 深色蔬菜 綠豆湯				6月23日(三) 白米飯 雞米花(炸) 麻婆豆腐(豆) 紅絲花椰 淺色蔬菜 薑片冬瓜湯				6月24日(四) 地瓜飯 日式照燒豚肉 大轟烤花枝排(加) 蝦仁白菜(海) 深色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)				6月25日(五) 麻香肉絲蛋炒飯 板烤雞腿排 黑糖饅頭(冷) 斤香炒菇 深色蔬菜 鮮筍湯			
熱量: 746大卡	脂肪: 25g	醣類: 105g	蛋白質: 25.3g	熱量: 709大卡	脂肪: 27g	醣類: 101.5g	蛋白質: 27.6g	熱量: 740大卡	脂肪: 24g	醣類: 101g	蛋白質: 30g	熱量: 723大卡	脂肪: 23g	醣類: 102g	蛋白質: 28g	熱量: 721大卡	脂肪: 23g	醣類: 100g	蛋白質: 29g
6月28日(一) 白米飯 烤肉醬燒雞丁 起司甜玉米 脆薯(加) 淺色蔬菜 芹香蛋花湯				6月29日(二) 五穀飯 吉野家燒肉 沙茶鮮菇 吻魚炊蛋(海) 深色蔬菜 筍片凍豆腐湯(豆)				6月30日(三) 白米飯 日式炸雞腿(炸) 波隆那肉醬 三色玉米 淺色蔬菜 蘿蔔湯				7月1日(四) 地瓜飯 醬燒大豬排 洋芋雞丁 大黃瓜燴炒 深色蔬菜 日式紫菜湯				7月2日(五) 奶香鮮菇鐵板麵 和風炙烤雞排 炸醬炒高麗(海) 小瓜雞塊X2(加) 深色蔬菜 鈕扣小菇冬瓜湯			
熱量: 722大卡	脂肪: 23g	醣類: 102g	蛋白質: 28g	熱量: 712大卡	脂肪: 22g	醣類: 103g	蛋白質: 27g	熱量: 736大卡	脂肪: 25g	醣類: 99g	蛋白質: 30g	熱量: 712大卡	脂肪: 22g	醣類: 103g	蛋白質: 27g	熱量: 740大卡	脂肪: 24g	醣類: 101g	蛋白質: 30g



員林國小 110年6月-豐成食品工廠

本公司所使用豬肉、牛肉及其原料產地皆來自台灣

菜單設計者： 鄧羽婷

營養師 鄧羽婷
證書字號 007265號

6月1日(二) 地瓜飯 蜜汁烤豬排 紹興燒鮑菇(豆) 古早味滷蛋 淺色蔬菜 味噌海芽湯(豆)			6月2日(三) 寶島白飯 泰式咕咕雞 麻婆豆腐(豆) 咖哩雙花 深色蔬菜 消暑綠豆湯		
熱量: 686.7	脂肪: 21.5	醣類: 98	熱量: 637.5	脂肪: 21.5	醣類: 85
蛋白質: 25.3	醣類: 25.3	蛋白質: 25.3	蛋白質: 25.3	醣類: 25.3	蛋白質: 25.3
6月3日(四) 糙米飯 杏子炸豬排(炸) 韓式紅燒鮮蔬 上海湯包(冷主) 淺色蔬菜 白玉上排湯			6月4日(五) 日式炒烏龍 板烤雞腿排 招牌海鮮卷(加)(海) 蝦香扁蒲(海) 深色蔬菜 酸辣湯(醃)(芡)(豆)		
熱量: 638	脂肪: 22	醣類: 85	熱量: 666.2	脂肪: 21	醣類: 95
蛋白質: 25	醣類: 25	蛋白質: 25	蛋白質: 25	醣類: 24.3	蛋白質: 24.3
6月7日(一) 寶島白飯+紅豆包(冷主) 醬燒雞排 麻油鮮蔬鍋(豆) 香滷細腐(豆) 深色蔬菜 冬瓜排骨湯			6月8日(二) 地瓜飯 蘑菇豬排 佛蒙特咖哩雞 杏鮑菇佐洋蔥圈圈(加)(炸) 淺色蔬菜 金菇肉絲湯		
熱量: 650.5	脂肪: 20.5	醣類: 89.5	熱量: 693.8	脂肪: 21	醣類: 98.5
蛋白質: 27	醣類: 27	蛋白質: 27	蛋白質: 27.7	醣類: 27.7	蛋白質: 27.7
6月9日(三) 寶島白飯 香草烤雞腿 四寶肉燥(醃)(豆) 沙嗲四季豆炒菇 深色蔬菜 玉米濃湯(芡)			6月10日(四) 小米飯 糖醋咕咕肉 冬瓜燒鴨 鐵板高麗菜 淺色蔬菜 筍香豚骨湯		
熱量: 637.3	脂肪: 22.5	醣類: 84.5	熱量: 651.9	脂肪: 21.5	醣類: 89.5
蛋白質: 24.2	醣類: 24.2	蛋白質: 24.2	蛋白質: 25.1	醣類: 25.1	蛋白質: 25.1
6月11日(五) 沙茶肉絲炒飯 香酥魚片(炸)(海) 日式烤饅頭(冷主) 玉米炒蛋 深色蔬菜 薑絲海芽湯			6月15日(二) 地瓜飯 泰式咕咕雞 筍乾燒肉(醃) 紅蔘炒蛋 淺色蔬菜 廟口麵線湯		
熱量: 767.6	脂肪: 24	醣類: 109.5	熱量: 648	脂肪: 22	醣類: 86
蛋白質: 28.4	醣類: 28.4	蛋白質: 28.4	蛋白質: 26.5	醣類: 26.5	蛋白質: 26.5
6月16日(三) 寶島白飯 鐵路排骨 蘑菇鮮蔬 台式香腸(加) 深色蔬菜 紅豆牛奶			6月17日(四) 胚芽飯 日式黃金豬排(炸) 番茄炒蛋 酸甜蘿蔔糕(冷主) 淺色蔬菜 蘿蔔排骨湯		
熱量: 633	脂肪: 21	醣類: 87	熱量: 656.5	脂肪: 20.5	醣類: 92
蛋白質: 24	醣類: 24	蛋白質: 24	蛋白質: 26	醣類: 26	蛋白質: 26
6月18日(五) 義大利肉醬麵 板烤雞腿排 奶香什錦菇菇 府城蝦捲(加)(海) 深色蔬菜 玉米蛋花湯			6月21日(一) 寶島白飯+鮮奶饅頭(冷主) 義式烤雞腿 泰式打拋豬(醃)(豆) 絲瓜麵線 深色蔬菜 黃瓜豚骨湯		
熱量: 784.5	脂肪: 24.5	醣類: 110.5	熱量: 693.9	脂肪: 21.5	醣類: 97
蛋白質: 30.5	醣類: 30.5	蛋白質: 30.5	蛋白質: 28.1	醣類: 28.1	蛋白質: 28.1
6月22日(二) 地瓜飯 蔥燒豬里肌 紅燒冬瓜 泰式蛋丸(加) 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)			6月23日(三) 寶島白飯 蜜汁嫩雞排 日式鍋貼(加) 開陽大白菜(豆) 深色蔬菜 三絲湯		
熱量: 719	脂肪: 21	醣類: 106	熱量: 632.6	脂肪: 21	醣類: 85.5
蛋白質: 26.5	醣類: 26.5	蛋白質: 26.5	蛋白質: 25.4	醣類: 25.4	蛋白質: 25.4
6月24日(四) 全穀飯 海苔雞米花(炸) 南洋咖哩豬 洋蔥滑蛋 淺色蔬菜 海芽蛋花湯			6月25日(五) 古早味油飯(海) 糖醋豬柳條 椒鹽魚丁(海)(炸) 彩繪小瓜炒菇 深色蔬菜 白玉上排湯		
熱量: 854.0K	脂肪: 23	醣類: 116.4g	熱量: 681.8	脂肪: 21	醣類: 95
蛋白質: 26.4	醣類: 26.4	蛋白質: 26.4	蛋白質: 26.4	醣類: 26.4	蛋白質: 26.4
6月28日(一) 寶島白飯 普羅旺斯雞排 京醬肉絲 雙花炒菇 深色蔬菜 薑絲冬瓜湯			6月29日(二) 地瓜飯 塔香三杯雞 蕃茄炒蛋(豆) 砂鍋獅子頭 淺色蔬菜 筍絲蛋花湯		
熱量: 656.5	脂肪: 22.5	醣類: 87.5	熱量: 632.6	脂肪: 21	醣類: 85.5
蛋白質: 26	醣類: 26	蛋白質: 26	蛋白質: 25.4	醣類: 25.4	蛋白質: 25.4
6月30日(三) 寶島白飯 五味醬豬排 香酥小雞塊(加)(炸) 醬燒鮮筍 深色蔬菜 黃瓜排骨湯			7月1日(四) 紫米飯 黃金魚排(炸)(海) 蘿蔔燒肉 蒜香海帶根 淺色蔬菜 馬鈴薯濃湯(芡)		
熱量: 656.5	脂肪: 20.5	醣類: 92	熱量: 681.8	脂肪: 21	醣類: 95
蛋白質: 26	醣類: 26	蛋白質: 26	蛋白質: 26.4	醣類: 26.4	蛋白質: 26.4
7月2日(五) 什錦炒飯 板烤雞腿排 如意水餃(冷主) 四季豆炒菇 深色蔬菜 柴香豆腐湯(豆)					
熱量: 693.8	脂肪: 21	醣類: 98.5	熱量: 693.8	脂肪: 21	醣類: 98.5
蛋白質: 27.7	醣類: 27.7	蛋白質: 27.7	蛋白質: 27.7	醣類: 27.7	蛋白質: 27.7

祝全世界端午節快樂



菜單編號: B000775
QRcode 一掃解決



王子便當廠商菜單

員林國小

菜單設計者: 鄺芸玲

6月1日(二)		6月2日(三)		6月3日(四)		6月4日(五)	
五穀飯 香滷豬里肌 肉醬豆腐(豆) 番茄炒蛋 淺色青菜 黃瓜排骨湯		香Q白飯 紅燒棒棒腿 咖哩骰子豬 薑絲海帶根 深色青菜 蘿蔔玉米湯		地瓜飯 鐵路排骨 醬燒鴨 炸杏鮑菇(炸) 淺色青菜 金菇木耳湯		鮮蔬蒸蛋麵 香雞排(加)(炸) 魷魚羹(芥)(海) 焗烤玉米 深色青菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 711.0K 脂肪: 98.3g	脂肪: 23.5g 蛋白質: 26.8g	熱量: 717.8K 脂肪: 97.3g	脂肪: 24.6g 蛋白質: 26.8g	熱量: 729.0K 脂肪: 99.7g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.0g	熱量: 715.0K 脂肪: 97.6g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.5g
6月7日(一)		6月8日(二)		6月9日(三)		6月10日(四)	
香Q白飯 豬肉鐵板燒 滷味拼盤 香雞排肉(加)(炸) 深色青菜 麵線湯		五穀飯 香樹烤腿排 五味醬花枝(海) 四季炒玉筍 淺色青菜 紫芋紅豆湯		香Q白飯 和風照燒豬排 絲瓜金菇 QQ滷蛋 深色青菜 冬瓜湯		地瓜飯 蠔油雞翅 秀珍菇朵朵花 煎燒豆腐(豆) 淺色青菜 海芽薑絲湯	
熱量: 711.0K 脂肪: 98.3g	脂肪: 23.5g 蛋白質: 26.8g	熱量: 719.5K 脂肪: 99.3g	脂肪: 24.3g 蛋白質: 25.9g	熱量: 721.0K 脂肪: 98.6g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g	熱量: 719.5K 脂肪: 99.3g	脂肪: 24.3g 蛋白質: 25.9g
6月14日(一)		6月15日(二)		6月16日(三)		6月17日(四)	
端午節快樂 香Q白飯 紅燒肉丁 白醬洋芋 芹香黑輪(加) 深色青菜 冬粉蛋花湯		五穀飯 鐵路排骨 韭香豆芽菜 柳葉魚(加)(油)(炸) 淺色青菜 玉米濃湯(芥)		香Q白飯 香烤雞胸肉 客家小炒(豆) 泡菜鍋(醃) 深色青菜 三絲湯		地瓜飯 酥炸豬里肌(炸) 咖哩雞 蒲瓜燴菇 淺色青菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 719.5K 脂肪: 98.3g	脂肪: 24.3g 蛋白質: 25.9g	熱量: 717.8K 脂肪: 97.3g	脂肪: 24.6g 蛋白質: 26.8g	熱量: 729.0K 脂肪: 99.7g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.0g	熱量: 721.0K 脂肪: 98.6g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g
6月21日(一)		6月22日(二)		6月23日(三)		6月24日(四)	
香Q白飯 紅燒肉丁 白醬洋芋 芹香黑輪(加) 深色青菜 冬粉蛋花湯		五穀飯 三杯雞 肉醬豆腐(豆) 番茄炒蛋 淺色青菜 綠豆地瓜湯		香Q白飯 鱈魚排(加)(油)(炸) 絲瓜金菇 香烤翅小腰 深色青菜 柴魚海芽湯		地瓜飯 五香雞翅 爆炒豆干(豆) 毛豆玉米 淺色青菜 冬瓜薑絲湯	
熱量: 719.5K 脂肪: 98.3g	脂肪: 24.3g 蛋白質: 25.9g	熱量: 717.8K 脂肪: 97.3g	脂肪: 24.6g 蛋白質: 26.8g	熱量: 729.0K 脂肪: 99.7g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.0g	熱量: 721.0K 脂肪: 98.6g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g
6月28日(一)		6月29日(二)		6月30日(三)		7月1日(四)	
香Q白飯 香滷豬里肌 茄汁繽紛雞丁 奶香豆芽菜 深色青菜 紫菜薑絲湯		五穀飯 芝麻雞腿 炒蒲瓜 魷魚酥(加)(油)(炸) 淺色青菜 巧達濃湯(芥)		香Q白飯 御膳大排 咖哩烏蛋 芹香豆干(豆) 深色青菜 冬瓜大骨湯		地瓜飯 醬爆雞丁 蘿蔔骰子豬 芝麻四季豆 淺色青菜 金菇木耳湯	
熱量: 715.0K 脂肪: 97.6g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.5g	熱量: 717.8K 脂肪: 97.3g	脂肪: 24.6g 蛋白質: 26.8g	熱量: 729.0K 脂肪: 99.7g	脂肪: 24.2g 蛋白質: 26.0g	熱量: 721.0K 脂肪: 98.6g	脂肪: 24.8g 蛋白質: 25.9g
7月2日(五)		7月3日(六)		7月4日(日)		7月5日(一)	
人氣乾拌麵 菲力雞胸肉 清甜玉筍佐杏菇 菜碗蒸 深色青菜 蔥香豆腐湯(豆)							
熱量: 719.5K 脂肪: 99.3g	脂肪: 24.3g 蛋白質: 25.9g						

營養師: 鄺芸玲 監製人員: 鄺明敏 監製人員: 鄺明敏

王子便當-菜單中所使用之豬肉原料原產地為台灣



◎鼻姊的廢話漫畫

承富

6月1日(三)
麥片飯
爰嫩雞翅
豆干肉絲(豆)
鮮蔬壽喜燒
淺色蔬菜
榨菜肉絲湯(醃)

熱量: 700.7K 脂肪: 21.5g 醃類: 27.3g
醃類: 99.5g 蛋白質: 26.6g



6月2日(三)
香Q米飯
筍干扣肉(醃)
花枝丸(海加)(炸)
豆腐煮(豆)
深色蔬菜
薑絲海芽湯

熱量: 709.0K 脂肪: 21.5g 醃類: 27.3g
醃類: 99.0g 蛋白質: 26.6g



6月3日(四)
地瓜飯
香酥魚塊(海)(炸)
洋蔥豬柳
起司焗烤洋芋
淺色蔬菜
綠豆湯

熱量: 769.7K 脂肪: 22.5g 醃類: 27.8g
醃類: 114.0g 蛋白質: 27.6g



6月4日(五)
榨醬麵(豆)
招牌雞腿
烤饅頭(冷)
蝦皮筍絲(海)
有機深色蔬菜
玉米蛋花湯

熱量: 729.9K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.6g
醃類: 102.0g 蛋白質: 27.6g



6月7日(一)
香Q米飯
香嫩雞翅
米血滷味(豆)(冷)
蕃茄炒蛋
深色蔬菜
刺瓜大骨湯



熱量: 711.4K 脂肪: 23.0g 醃類: 26.6g
醃類: 99.5g 蛋白質: 26.6g

6月8日(二)
糙米飯
醬汁肉片
香菇貢丸(加)
蒜香花椰菜
淺色蔬菜
鮮筍湯



熱量: 721.0K 脂肪: 23.0g 醃類: 27.0g
醃類: 101.5g 蛋白質: 27.0g

6月9日(三)
香Q米飯
豆豉鴨(豆)
杏鮑菇洋蔥圈(炸)(加)
玉米三色
淺色蔬菜
海芽湯



熱量: 743.1K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.9g
醃類: 105.0g 蛋白質: 27.9g

6月10日(四)
地瓜飯
香酥雞排(炸)
丁香豆干(豆)(海)
沙茶鮮筍
有機深色蔬菜
冬瓜湯



熱量: 702.5K 脂肪: 22.5g 醃類: 25.5g
醃類: 99.5g 蛋白質: 25.5g

6月11日(五)
義大利麵
雞腿肉排
地瓜薯條
傳家滷白菜
深色蔬菜
紫菜蛋花湯

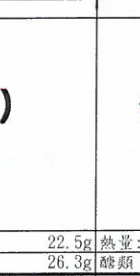


熱量: 743.1K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.9g
醃類: 105.0g 蛋白質: 27.9g

6月14日(一)
我買了個蛋糕給你 可是我要的是PSS
端午節快樂
這樣你才夢得到啊

端午節快樂

6月15日(二)
小米飯
蒜泥肉片
雞肉卷(加)(炸)
絲瓜蛋冬粉
深色蔬菜
海芽薑絲湯



熱量: 719.7K 脂肪: 22.5g 醃類: 26.3g
醃類: 103.0g 蛋白質: 26.3g

6月16日(三)
香Q米飯
芝麻雞翅
甜不辣豆干(加)(豆)
日式鮮蔬鍋
淺色蔬菜
玉米蛋花湯



熱量: 722.7K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.3g
醃類: 100.5g 蛋白質: 27.3g

6月17日(四)
地瓜飯
古都肉燥(醃)
雙拼魚丁(海)(炸)
白醬花椰菜
有機深色蔬菜
紅豆湯



熱量: 752.6K 脂肪: 23.0g 醃類: 27.9g
醃類: 108.5g 蛋白質: 27.9g

6月18日(五)
黃金炒飯
爰嫩雞排
煉乳銀絲卷(冷)
蝦皮蒲瓜(海)
淺色蔬菜
味噌豆腐湯(豆)



熱量: 701.8K 脂肪: 23.0g 醃類: 26.2g
醃類: 97.5g 蛋白質: 26.2g

6月21日(一)
香Q米飯
薑泥肉片
翅小腰
炒三菇
深色蔬菜
榨菜肉絲湯(醃)



熱量: 709.0K 脂肪: 23.0g 醃類: 26.5g
醃類: 99.0g 蛋白質: 26.5g

6月22日(二)
麥片飯
紅燒肉
雙拼魷魚圈(海加)(炸)
壽喜燒
淺色蔬菜
冬瓜湯



熱量: 745.8K 脂肪: 23.0g 醃類: 27.7g
醃類: 107.0g 蛋白質: 27.7g

6月23日(三)
香Q米飯
蕃茄打拋豬
鮮蝦卷(加)
木須炒鮮筍
深色蔬菜
海芽蛋花湯



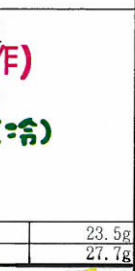
熱量: 723.5K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.5g
醃類: 100.5g 蛋白質: 27.5g

6月24日(四)
地瓜飯
黑胡椒鹹豬肉
紅燒豆腐丁(豆)
絲瓜豆發
有機深色蔬菜
玉米蛋花湯



熱量: 707.4K 脂肪: 21.0g 醃類: 27.6g
醃類: 102.0g 蛋白質: 27.6g

6月25日(五)
台式炒麵
卡啦雞腿(炸)
什錦燉蛋
花生米血糕(冷)
淺色蔬菜
竹筍湯



熱量: 730.3K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.7g
醃類: 102.0g 蛋白質: 27.7g

6月28日(一)
香Q米飯
椒鹽雞(炸)
麻婆豆腐(豆)
什錦刺瓜
深色蔬菜
紫菜薑絲湯



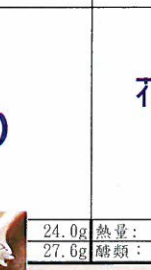
熱量: 701.8K 脂肪: 23.0g 醃類: 26.2g
醃類: 97.5g 蛋白質: 26.2g

6月29日(二)
五穀飯
沙茶肉片
QQ滷蛋
炒花椰
淺色蔬菜
味噌豆腐湯(豆)



熱量: 716.3K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.2g
醃類: 99.0g 蛋白質: 27.2g

6月30日(三)
香Q米飯
招牌雞翅
菜脯蛋(醃)
塔香杏鮑菇(豆)
深色蔬菜
菇菇湯



熱量: 716.4K 脂肪: 23.5g 醃類: 27.2g
醃類: 97.5g 蛋白質: 27.2g

7月1日(四)
地瓜飯
豆豉雞丁(豆)
花枝大排(海加)(炸)
銀芽三絲
有機深色蔬菜
榨菜肉絲湯(醃)



熱量: 709.0K 脂肪: 23.0g 醃類: 26.5g
醃類: 99.0g 蛋白質: 26.5g

7月2日(五)
揚州炒飯
脆皮雞排
小肉包(冷)
秀珍炒玉筍
淺色蔬菜
海芽蛋花湯



熱量: 723.6K 脂肪: 24.0g 醃類: 27.9g
醃類: 99.0g 蛋白質: 27.9g

豬肉及豬可食部位原料之原產地:台灣



本校米飯~來自產銷履歷食米~

防疫小知識—
酒精的正確使用方法



“75%才能有效消毒”
濃度過高、過低都會影響消毒效果！



“可隨身攜帶消毒手部”
以2ml至5ml濃度提供雙手至溫熱完全乾燥，
在方便洗手的地方，遇難以肥皂正確洗手效果最好！



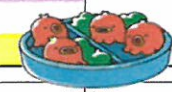
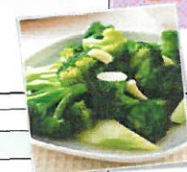
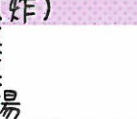
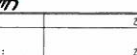
“不要噴在口鼻上”
酒精噴注濃度較充分接觸上的病毒，
也可能影響口鼻過濾效果！

冠成食品

員林國小 6-7月菜單

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」



6月1日(二) 紫米飯 黑胡椒豬柳 雙色椰菜 海帶豆腐 深色蔬菜 鮮菇香筍湯 熱量: 751.8 脂肪: 106 蛋白質: 106 	6月2日(三) 白米飯 卡啦雞腿排(炸) 五香碎肉 蘿蔔燴魷魚 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯 熱量: 754.2 脂肪: 95.5 蛋白質: 27 	6月3日(四) 地瓜飯 芝麻豬排 彩絲炒蛋 竹筍菇菇 淺色蔬菜 味噌豆腐湯 熱量: 734.4 脂肪: 99.5 蛋白質: 27 	6月4日(五) 招牌蛋炒飯 多汁嫩香雞排 炸蔬菜天婦羅(炸) 鮮肉水餃 深色蔬菜 白玉湯 熱量: 730.4 脂肪: 100.5 蛋白質: 28.1 
6月7日(一) 燕麥飯 菲力雞排 紅燒獅子頭 鮮彩玉米筍 深色蔬菜 綠豆地瓜湯 熱量: 710.1 脂肪: 89 蛋白質: 27.9 	6月8日(二) 白米飯 轟炸雞腿(炸) 麻婆豆腐 洋芋三色 深色蔬菜 白菜蛋花湯 熱量: 752.7 脂肪: 100 蛋白質: 100 	6月9日(三) 地瓜飯 紅燒豚肉 家常小菜 淺色蔬菜 白玉湯 熱量: 744.2 脂肪: 98.5 蛋白質: 31.3 	6月10日(四) 客香糯米仔條 塔香雞丁 香酥魷魚排(炸) 翠綠椰菜 淺色蔬菜 味噌豆腐湯 熱量: 747.9 脂肪: 92.5 蛋白質: 32.6 
6月14日(一) 五穀飯 三杯滷鴨 快樂雞堡 小瓜鮮燴 淺色蔬菜 海芽湯 熱量: 738.4 脂肪: 94 蛋白質: 23 	6月15日(二) 白米飯 香酥咕咾肉(炸) 干貝花椰菜 鹹豬肉豆干 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯 熱量: 719.5 脂肪: 97 蛋白質: 29 	6月16日(三) 地瓜飯 彩椒雞丁 綿綿滑嫩蒸蛋 絲瓜麵線 深色蔬菜 港式酸辣湯 熱量: 727.6 脂肪: 97.5 蛋白質: 26.8 	6月17日(四) 海苔招牌炒飯 和風棒棒腿 相思紅豆包 菇菇拈魚(炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯 熱量: 727 脂肪: 98.5 蛋白質: 27 
6月21日(一) 糙米飯 元氣大豬排 香滷豆腐 高麗菜蛋蛋燒 深色蔬菜 四喜甜湯 熱量: 729.1 脂肪: 100 蛋白質: 23 	6月22日(二) 白米飯 脆皮嫩雞腿(炸) 滿燒鯛魚 白菜菇菇 深色蔬菜 日式海芽湯 熱量: 717.7 脂肪: 95.5 蛋白質: 29.4 	6月23日(三) 地瓜飯 吉野家燒肉 黃瓜拌金穗 QQ滷蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯 熱量: 749.2 脂肪: 95.5 蛋白質: 25 	6月24日(四) Pasta義大利麵 照燒雞翅 水煎包 干貝椰菜 淺色蔬菜 菜頭湯 熱量: 715 脂肪: 92 蛋白質: 30.9 
6月28日(一) 紫米飯 巴比Q烤雞排 紅蔥肉醬 客家小魚乾 深色蔬菜 大黃瓜湯 熱量: 95.5 脂肪: 24.5 蛋白質: 71.7 	6月29日(二) 白米飯 卡滋雞排(炸) 小黃瓜豆腐 番茄炒蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯 熱量: 92 脂肪: 26 蛋白質: 74.5 	7月1日(四) 地瓜飯 板烤孜然豬排 親子雞肉排 塔香海帶 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯 熱量: 30.5 脂肪: 79 蛋白質: 0 	7月2日(五) 功夫黃金蛋炒飯 糖醋咕咾肉 超值麥克雞塊 翠綠椰菜 深色蔬菜 玉米濃湯 熱量: 30.5 脂肪: 79 蛋白質: 0 

員林國小 - 家嘉菜單



*本廠所使用的豬肉，
產地皆為台灣國產。

110年6-7月份



	6月1日(二) 五穀飯 韓式里肌排 椒鹽深海魷魚(海) 人氣海苔廣島燒 青江菜 玉米濃湯(苳)	6月2日(三) 櫻花蝦黃金蛋炒飯(海) 無敵卡啦炸大雞排(炸) 熱銷香草拌飯什錦 日式螺旋烤饅頭(冷) 高麗菜 紅豆牛奶	6月3日(四) 地瓜飯 涮涮日式醬汁肉 勁爆酥炸雞米花(炸) 番茄炒蛋 有機小松菜 味噌豆腐湯(豆)	6月4日(五) QQ白飯 蜜汁醬燒烤大雞腿 東北酸菜鍋(醃) 爆餡德式起司腸(豆加) 小白菜 蘿蔔湯
6月7日(一) QQ白飯 勁辣烤大雞排 麻辣八寶肉醬 孜然手撕杏鮑菇 油菜 玉米濃湯(苳)	6月8日(二) 五穀飯 椒鹽豬柳條 佛蒙特異國咖哩 金莎絲瓜蛋蛋 青江菜 味噌豆腐湯(苳)	6月9日(三) MIX雙醬熱銷義大利麵 招牌黃金炸大雞腿(炸) 美白菇炒什錦 起司牛奶銀絲卷(冷) 高麗菜 菜頭湯	6月10日(四) 地瓜飯 日式照燒大豬排 酥炸黃金魷魚拼百頁(炸海豆) 豆皮小火鍋(豆) 有機黑葉白菜 海芽湯	6月11日(五) QQ白飯 檸檬燒烤雞翅 人氣懷石高麗 柴魚日式蒸蛋 空心菜 大黃瓜湯
6月14日(一) 端午 五穀飯 經典厚切大豬排 春川炒什錦 蒜燒魚塊(海) 青江菜 海芽蛋花湯	6月15日(二) 五穀飯 經典厚切大豬排 春川炒什錦 蒜燒魚塊(海) 青江菜 海芽蛋花湯	6月16日(三) 嘉義噴水雞肉絲飯 轟炸脆皮炸雞腿排(炸) 和風親子丼 無敵小龍肉包(冷) 高麗菜 綠豆地瓜湯	6月17日(四) 地瓜飯 港式脆皮燒臘豬 夜市轟炸雞塊(炸加) 蔥花蛋 有機荷葉白菜 味噌豆腐湯(豆)	6月18日(五) QQ白飯 惡魔無敵大雞腿 夜市櫥窗滷味(豆) 港點蟹黃翡翠如意(加) 空心菜 大黃瓜湯
6月21日(一) QQ白飯 元氣醬燒大豬排 職人醬燒炒雞 螞蟻上樹 油菜 玉米濃湯(苳)	6月22日(二) 五穀飯 廣式脆皮大烤鴨 咖哩雞肉片 番茄炒蛋 青江菜 味噌豆腐湯	6月23日(三) 正宗韓式炸醬麵 卡啦鮮嫩炸大雞排(炸) 成吉思汗蒙古什錦 雞蛋牛奶雙色捲(冷) 高麗菜 鮮筍湯	6月24日(四) 地瓜飯 爆炒鹹豬肉 翠炒花椰菜 黃金炸雞柳條加米血(炸冷) 有機味美菜 海芽湯	6月25日(五) QQ白飯 和風勁辣大雞腿 壽喜燒 海鮮拉絲焗烤(海) 小白菜 冬瓜湯
6月28日(一) QQ白飯 韓式醬烤大雞排 肉片炒豆干(豆) XO干貝醬杏鮑菇 油菜 玉米濃湯(苳)	6月29日(二) 五穀飯 黑胡椒厚切豬里肌 深海藍海魷魚(海) 彩椒什錦 有機黑葉白菜 味噌豆腐湯(苳)	6月30日(三) 經典豪華雙料冠軍炒飯 霸氣黃金炸大雞腿(炸) 沙茶炒菇菇 豐醇螺旋烤饅頭(冷) 高麗菜 蘿蔔湯	7月1日(四) 地瓜飯 獨特拌醬汁燒肉井 轟炸卡滋鹽酥雞(炸) 白菜小火鍋(豆) 青江菜 鮮筍湯	7月2日(五) QQ白飯 檸檬烤雞翅 和風豬肉小火鍋 紅絲炒蛋蛋 小白菜 紫菜湯