

慈濟大學暨附屬高級中學114年6月份午餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註
6月3日	星期二	糙米白飯	沙茶菌菇豆腐	香酥餘柳	素絲高麗菜	青江菜	玉米蛋花湯	時令	5.1	2	2	3.5	0.5	744.5	一、六月廿七日中學休業式。 二、六月廿八日小學、幼兒園休業式。 三、六月廿九日中學休業式。
6月4日	星期三	糙米白飯	蜜汁一口干	紅蘿蔔炒蛋	素香白菜	小白菜	鮮菇冬瓜排古湯	時令	5.2	1.8	2	3	0.5	714.0	
6月5日	星期四	古早味炒米粉		醬燒豆包	塔香海根	油菜	紅燒湯	時令	5.8	1.5	2	3.5	0.5	756.0	
6月6日	星期五	糙米白飯	照燒金菇佐百頁	南瓜燴蛋	味增關東蘿蔔煮	芥藍菜	綠豆甜湯	時令	5.3	2	2	3.5	0.5	758.5	
6月9日	星期一	糙米白飯	香滷蔴鼓碎脯豆丁	茄汁麵長	香菇紅絲佐白菜	地瓜葉	紫菜蛋花湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
6月10日	星期二	糙米白飯	客家小炒	綜合滷味	什錦高麗菜	菠菜	味噌豆腐湯	時令	5	1.8	2	3	0.5	700.0	
6月11日	星期三	糙米白飯	蜜汁黑乾丁	玉米燴蛋	洋芹豆芽甜不辣	龍鬚菜	冬菜粉絲Y湯	時令	5.2	1.8	2	3	0.5	714.0	
6月12日	星期四	鮮蔬炒烏龍麵		綜合炸物	香滷油腐	青江菜	關東煮湯	時令	5.8	1.5	1	3.5	0.5	731.0	
6月13日	星期五	糙米白飯	素燥乾丁	香酥熱狗	燻香扒白菜	油菜	仙草山粉圓	時令	5.6	1.5	2	3.5	0.5	742.0	
6月16日	星期一	糙米白飯	客家小炒	蚵仔酥	什錦豆芽	小白菜	蔬菜蛋花湯	時令	5.4	1.8	2	3.5	0.5	750.5	
6月17日	星期二	糙米白飯	家常豆腐	南洋咖哩洋芋素若	雙色QQ球	地瓜葉	鮮菇味噌湯	時令	5.5	1.5	2	3.5	0.5	735.0	
6月18日	星期三	糙米白飯	糖醋豆腸	碎脯炒蛋	鮮菇白菜	芥藍菜	腐皮黃瓜湯	時令	5.3	1.8	2	3.5	0.5	743.5	
6月19日	星期四	沙茶什錦三鮮油麵		滷蛋	花枝丸	龍鬚菜	玉米濃湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
6月20日	星期五	糙米白飯	五香油豆腐	燻Y捲	毛豆玉米三色	青江菜	紅豆薏仁湯	時令	5.5	2	1	3.5	0.5	747.5	
6月23日	星期一	糙米白飯	餘香豆腐	椒鹽什錦	蜜汁海結	小白菜	南瓜蔬菜湯	時令	5.2	1.8	2	3.5	0.5	736.5	
6月24日	星期二	糙米白飯	土豆麵筋	紅蘿蔔炒蛋	香腸高麗菜	油菜	海芽豆腐湯	時令	5	2	2	3.5	0.5	737.5	
6月25日	星期三	糙米白飯	番茄蛋豆腐	豆包芹香總匯	海味捲	芥藍菜	關東煮	時令	5	2	2	3	0.5	715.0	
6月26日	星期四	素燥熟拉麵		三角油腐	香酥排	青江菜	海芽蔬菜湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
6月27日	星期五	糙米白飯	酸菜麵長	鮮菇大白菜	炸薯餅	地瓜葉	冬瓜山粉圓甜湯	時令	5.5	1.8	1	3.5	0.5	732.5	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌		組長	庶務詹志輝		一級主管蕭湘樺		校長	校長李玲惠(甲)			

慈濟大學暨附屬高級中學113年6月份晚餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	豆類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
6月3日	星期二	師公拌飯	南洋咖哩素若	涼拌海絲干絲	胡瓜三絲	油菜	珍珠奶茶	時令	4.2	1.5	2	4	0.5	666.5
6月4日	星期三	糙米白飯	糖醋百頁	涼拌芹香豆包絲	青椒炒若絲	地瓜葉	筍片鮮菇湯	時令	4.5	2	2	3.5	0.5	702.5
6月5日	星期四	糙米白飯	日式蒸蛋	豆鼓苦瓜揚若	麻油麵線	小白菜	紫菜蛋花湯	時令	4.2	1.5	2	3.5	0.5	644.0
6月6日	星期五	糙米白飯	酸菜麵長	XO拌高麗菜	綜合炸物	空心菜	素香羹湯	時令	4.3	2	2	3.5	0.5	688.5
6月9日	星期一	糙米白飯	糖醋油腐	清蒸樹子餘排	筍簽三絲	地瓜葉	玉米蛋花湯	時令	4.4	1.8	2	3	0.5	658.0
6月10日	星期二	香椿拌飯	麻婆豆腐	蜜汁牛蒡甜不辣	美式熱狗	小白菜	仙草山粉圓	時令	5	2	2	4	0.5	760.0
6月11日	星期三	糙米白飯	香滷花生蹄筋	菜圓蛋	鮮菇高麗菜	空心菜	冬瓜揚若湯	時令	4.4	2	2	3.5	0.5	695.5
6月12日	星期四	糙米白飯	素燥干丁	螞蟻上樹	胡瓜三絲	地瓜葉	蔬菜蛋花湯	時令	4.2	2	2	3.5	0.5	681.5
6月13日	星期五	糙米白飯	紅燒獅子頭	香煎荷包蛋	沙茶青椒若絲	油菜	苦瓜楊若湯	時令	4	2	2	4	0.5	690.0
6月16日	星期一	糙米白飯	紅燒臭豆腐	咖哩洋芋素若	玉米腊丁三色	青江菜	關東煮湯	時令	4.5	2	2	3.5	0.5	702.5
6月17日	星期二	糙米白飯	綜合滷味	韓式泡菜年糕	綜合炸物	小白菜	冬瓜山粉圓	時令	5	1.8	2	4	0.5	745.0
6月18日	星期三	糙米白飯	日式蒸蛋	薯餅	青白花椰	龍鬚菜	玉米濃湯+甜點	時令	4.6	1.5	2	3.5	0.5	672.0
6月19日	星期四	糙米白飯	花生香Q糕	客家小炒	酥炸什錦	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	4.4	2	2	4	0.5	718.0
6月20日	星期五	糙米白飯	焗烤素排	咖哩洋芋丸子	鮮菇高麗菜	地瓜葉	玉米蛋花湯	時令	4.4	2	2	4	0.5	718.0
6月23日	星期一	糙米白飯	蠔油蓮花菇	宮保皮蛋杏菇	螞蟻上樹	小白菜	冬瓜藥膳湯	時令	4.5	2	2	4	0.5	725.0
6月24日	星期二	糙米白飯	五更長旺	白菜滷	薯餅	油菜	綠豆薏仁湯	時令	4.2	1.5	2	4	0.5	666.5
6月25日	星期三	糙米白飯	紅燒臭豆腐	酥炸什錦	奶油玉米素若	菠菜	紫菜蛋花湯	時令	5.5	2	1	3.5	0.5	747.5
6月26日	星期四	糙米白飯	綜合滷味	韓式泡菜年糕	花生麵筋	小白菜	藥膳當歸湯	時令	5	2	1	3.5	0.5	712.5
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎														
營養師	葉佳紋	妙膳廳	惟陞餐飲衛生主管劉彥昌	組長	庶務詹志輝	園長/主任	總務蕭湘樺	校長	校長李玲惠(用)					