

慈濟大學暨附屬高級中學115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1日	星期一	糙米白飯	素燥乾丁	五香滷蛋	素香白菜滷	油菜	海芽蛋花湯	時令	5.2	2	1.8	3	0.5	724.0	一、六月五日慈中慈懿日，畢業感恩晚會。 二、六月六日慈中慈懿日。 三、六月十二日慈中慈懿日。 四、六月十七日慈中慈懿日。 五、六月十八日慈中慈懿日。 六、六月廿八日慈中慈懿日。 七、六月廿九日慈中慈懿日。 八、六月三十日慈中慈懿日。 九、六月廿一日慈中慈懿日。 十、六月廿二日慈中慈懿日。 十一、六月廿三日慈中慈懿日。 十二、六月廿四日慈中慈懿日。 十三、六月廿五日慈中慈懿日。 十四、六月廿六日慈中慈懿日。 十五、六月廿七日慈中慈懿日。 十六、六月廿八日慈中慈懿日。 十七、六月廿九日慈中慈懿日。 十八、六月三十日慈中慈懿日。 十九、六月廿一日慈中慈懿日。 二十、六月廿二日慈中慈懿日。 二十一、六月廿三日慈中慈懿日。 二十二、六月廿四日慈中慈懿日。 二十三、六月廿五日慈中慈懿日。 二十四、六月廿六日慈中慈懿日。 二十五、六月廿七日慈中慈懿日。 二十六、六月廿八日慈中慈懿日。 二十七、六月廿九日慈中慈懿日。 二十八、六月三十日慈中慈懿日。 二十九、六月廿一日慈中慈懿日。 三十、六月廿二日慈中慈懿日。
6月2日	星期二	薑黃飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜麵線	芥藍菜	玉米蘿蔔湯	時令	5.4	2	2	3	0.5	743.0	
6月3日	星期三	糙米白飯	五味油丁	小芋餅(小學)/麻糬燒(中學)	港味叉燒佐甘藍	青江菜	翡翠豆腐羹湯	時令	5.3	2	1.8	3.5	0.5	753.5	
6月4日	星期四	茄醬熟拉麵		椒香油豆腐	樹子雪餘	小白菜	玉米濃湯	時令	6	2	1.5	3.5	0.5	795.0	
6月5日	星期五	糙米白飯	蒸蛋	紅燒海帶豆干	高蛋白植物若雞塊	油菜	綠豆薏仁湯	時令	5.5	2	1.3	3.5	0.5	755.0	
6月8日	星期一	糙米白飯	照燒厚干片	玉米起司燴蛋	鮮菇高麗菜	地瓜葉	榨菜粉絲湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
6月9日	星期二	花蓮黑米飯	三杯油豆腐	茄醬麵腸	金菇花菜佐白菜	青江菜	玉米蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
6月10日	星期三	糙米白飯	沙茶什菇豆腐煲	綜合炸物	塔香海茸	芥藍菜	腐皮黃瓜湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
6月11日	星期四	古早味炒米粉		滷蛋	鮮菇大白菜	油菜	鍋燒湯	時令	5.8	2	1.5	3.5	0.5	781.0	
6月12日	星期五	糙米白飯	素鬆豆腐	薯條	泡菜黃芽干絲	蚵白菜	仙草蜜	時令	5.6	2	1.3	3.5	0.5	762.0	
6月15日	星期一	糙米白飯	塔香豆干	糖醋薯塊豆包	奶油翡翠白菜	青江菜	紫菜金菇蛋花湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
6月16日	星期二	薑黃飯	五香魯油腐(△)	紅藜毛豆玉米三色	香叉燒拌綠芽	菠菜	味噌白菜香菇湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
6月17日	星期三	糙米白飯	南瓜蘑菇燴蛋	花生鷹嘴豆麵筋	高麗菜拌豆包絲	龍鬚菜	筍香蘿蔔湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
6月18日	星期四	粽子(中學孝親日)					飲料								
6月22日	星期一	糙米白飯	什錦蒸蛋	椒鹽綜合	螞蟻上樹	小白菜	紫菜腐絲湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
6月23日	星期二	花蓮黑米飯	咖哩蛋豆腐	香蒸茶ㄗ	香菇冬瓜滷海帶	油菜	蔬菜豆香湯	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
6月24日	星期三	糙米白飯	糖醋薯塊素若	紅燒豆干	什錦大白菜	空心菜	關東煮	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
6月25日	星期四	什錦炒烏龍麵		香滷油丁	滷蛋	地瓜葉	玉米濃湯	時令	6	2	1	3.3	0.5	773.5	
6月26日	星期五	糙米白飯	蜜汁一口干	番茄燴蛋	鴻喜油皮扒高麗菜	青江菜	檸檬愛玉	時令	5.3	2	2	3	0.5	736.0	
6月29日	星期一	糙米白飯	香鬆豆腐	椒鹽什錦	玉米毛豆三色	小白菜	味噌海芽豆腐湯	時令	5.2	2	1.5	3.5	0.5	739.0	
6月30日	星期二	喜生米漢堡(中學休業式)					飲料								

◎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		妙膳廳		組長		主任		校長	
-----	--	-----	--	----	--	----	--	----	--

慈濟大學暨附屬高級中學115年6月份晚餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
6月1日	星期一	米飯	蒸蛋	筍乾皮絲	蔬菜丸	時令	榨菜若絲湯	時令	4	1.5	1.5	3.5	0.5	617.5	一、二、六月卅日休業式。 六、六月三日生日餐。
6月2日	星期二	米飯	椰香咖哩	椒鹽B棒	金菇白菜	時令	冬菜粉絲丫湯	時令	4.2	1.5	1.5	3.5	0.5	631.5	
6月3日	星期三	焗烤茄醬義大利麵	薯餅+椒鹽花芝丸	田園青白花椰菜	時令	玉米濃湯+甜點	時令	4	2	1.5	4	0.5	677.5		
6月4日	星期四	米飯	蘿蔔海結麵輪	泰醬百頁	涼拌黃芽干絲	時令	仙草山粉圓	時令	4	2	1.5	3.8	0.5	668.5	
6月5日	星期五	米飯	茄汁薯塊	孜然豆包	鮮菇高麗菜	時令	枸杞冬瓜湯	時令	4.2	1.5	1.5	4	0.5	654.0	
6月8日	星期一	米飯	紅燒臭豆腐	薯餅	原味蔬菜佐胡麻醬	時令	檸檬愛玉山粉圓	時令	4.2	2	1.5	3.5	0.5	669.0	
6月9日	星期二	米飯	涼拌海絲干絲	紅蘿蔔炒蛋	彩燴鮑菇洋芹條	時令	味噌蕃茄豆腐湯	時令	4.2	1.5	1.5	4	0.5	654.0	
6月10日	星期三	米飯	皮蛋豆腐	花枝圈	奶香炒玉米紅丁	時令	蔬菜麵線湯	時令	4	2	1.5	4	0.5	677.5	
6月11日	星期四	米飯	筍乾皮絲	野菜百頁	鮮菇高麗菜	時令	綠豆薏仁湯	時令	4.2	2	1.5	4	0.5	691.5	
6月12日	星期五	米飯	三杯油豆腐	芝心長	金菇三絲	時令	紫菜蛋花湯	時令	4	2	1.5	4	0.5	677.5	
6月15日	星期一	米飯	蜜汁麵腸	蠔油蓮花菇	蔬菜丸	時令	榨菜若絲湯	時令	4.3	1.5	1.5	3.8	0.5	652.0	
6月16日	星期二	米飯	咖哩洋芋	蔬菜煎蛋	什菇燴菜	時令	關東煮	時令	4	1.5	1.5	3.5	0.5	617.5	
6月17日	星期三	米飯	塔香海梗	玉米腊丁三色	蔬菜丸*2	時令	仙草山粉圓	時令	4.2	1.5	1.5	4	0.5	654.0	
6月23日	星期二	米飯	金菇三絲百頁條	茄醬薯排	五彩繽紛	時令	瓜仔素若湯	時令	4	1.5	1.5	4	0.5	640.0	
6月24日	星期三	米飯	紅燒洋芋素若	素燥玉米三色	奶油起司絲瓜	時令	紅豆薏仁湯	時令	4.5	2	1.5	4	0.5	712.5	
6月29日	星期一	米飯	滷味大黑乾切盤	蒸蛋	薯餅	時令	珍珠奶茶	時令	3.5	1.5	1.5	4.5	0.5	627.5	

◎如遇特殊狀況變動食譜請多包涵◎

◎奉核後依菜單採購◎

營養師	葉佳紋	妙膳廳	惟陞餐飲衛生管主管劉彥昌	組長	詹志輝	主任	總務主任蕭湘樺	校長	校長廖逸貞
-----	-----	-----	--------------	----	-----	----	---------	----	-------