

崇光國小 6月份菜單



2025/6/2 (一)	2025/6/3 (二)	2025/6/4 (三)	2025/6/5 (四)	2025/6/6 (五)
紫米飯 芝麻雞排 醬燒豆腐 ▲焗汁鮮蔬 ◆鵝白菜 菇菇湯	燕麥飯 豬腳雙肉丁 鵝蛋大瓜 糖醋獅子頭 ☆小松菜 山藥蘿蔔湯	小米飯 野菇燒豆腐 香鬆蒸蛋 煲燉白菜 ◆青江菜 韓式海帶湯	可口白飯 鐵路豬排 冬瓜燒雞丁 ▲起司洋芋 ◆油菜 酸辣湯	筍香鹹飯 ◎椒鹽豬柳 蛋酥高麗 鍋貼 ◆空心菜 黃金白玉湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 622 88 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 621 87 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 611 86 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 600 84 26 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 618 85 27 19
2025/6/9 (一)	2025/6/10 (二)	2025/6/11 (三)	2025/6/12 (四)	2025/6/13 (五)
多穀飯 酸菜鴨 海芽炒蛋 甘梅地瓜條 ◆福山萵苣 白菜豆腐湯	小麥飯 糖醋魚柳 鮑菇肉絲 田園玉米 ☆皺葉白菜 金針排骨湯	糙米飯 飄香滷蛋 蒜汁豆腐 ●腰果雙花 ◆高麗菜 燕麥綠豆湯	可口白飯 管筍燒肉 鹽水雞 肉末海帶根 ◆小白菜 大瓜丸片湯	▲奶香螺旋麵 ◎鹽酥雞 蒙古烤肉 芋泥包 ◆油菜 金菇肉絲湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 611 86 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 614 86 26 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 614 86 26 19	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 617 87 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 613 85 26 19
2025/6/16 (一)	2025/6/17 (二)	2025/6/18 (三)	2025/6/19 (四)	2025/6/20 (五)
胚芽飯 農家雞丁 油腐肉燥 白菜滷 ◆青江菜 ▲主廚濃湯	小米飯 沙茶肉片 珍菇瓠瓜 五味魷魚丸 ☆黑葉白菜 三絲湯	紫米飯 輕食關東煮 菜脯炒蛋 銀芽三絲 ◆福山萵苣 冬瓜湯	可口白飯 義式獵人雞 客家小炒 白玉赤肉羹 ◆油菜 青木瓜排骨湯	招牌炒麵 ◎香酥豬排 醬爆炒雞 雞蛋小饅頭 ◆鵝白菜 四神湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 605 85 26 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 612 86 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 616 88 26 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 625 90 26 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 641 90 28 19
2025/6/23 (一)	2025/6/24 (二)	2025/6/25 (三)	2025/6/26 (四)	2025/6/27 (五)
燕麥飯 京都燒肉 洋蔥炒蛋 絲瓜麵線 ◆小白菜 日式味噌湯	糙米飯 照燒魚丁 打拋豬肉 塔香海茸 ☆小松菜 仙草雞湯	多穀飯 茶葉蛋 香滷黑干 雲耳大瓜 ◆青江菜 ▲紅豆烤奶	可口白飯 咖哩雞 大阪燒高麗 小瓜魷魚 ◆空心菜 玉米蛋花湯	夏威夷炒飯 ◎吮指雞腿 培根雙花 黑糖銀絲卷 ◆油菜 竹筍雞湯
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 613 85 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 606 84 26 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 599 85 26 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 610 86 27 18	熱量 醣類 蛋白質 脂肪 611 85 26 19
2025/6/30 (一)				
可口白飯 ◎卡啦雞翅 麻婆豆腐 金針菇炒蛋 ☆山萵萵 紫菜豆皮湯				
熱量 醣類 蛋白質 脂肪 613 83 28 19				

◎標示為油炸菜色 ◆標示為使用產銷履歷農產品 ☆標示為使用有機食材
▲標示為含乳製品 ●標示為含花生、腰果製品
*鈺珍記豬肉食材：使用台灣豬肉 *全面使用非基改