

臺中市大肚區瑞峰國民小學 112年6月營養午餐菜單總表

星期	一	二	三	四	五	六
日期				6月1日	6月2日	6月3日
午餐				胚芽飯	麵	
				古都肉燥	台式涼麵	
				焗烤洋芋	蔥油雞翅	
				翠綠油菜	脆炒空心菜	
				酸菜鴨湯	蔭瓜雞湯	
日期	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日
午餐	紫米飯	胚芽飯	白飯	糙米飯	麵	
	高昇排骨	味噌奶香燴雞	蕃茄燴豆腐	炸魚雙拼	星州炒麵	
	龍飛鳳舞	海根落花生	鮮菇烘蛋	洋芋燒肉	蒸肉圓	
	翠綠青江菜	薑汁蚵白菜	翠綠油菜	有機空心菜	福山萵苣	
	竹筍排骨湯	日式味噌湯	黃瓜貢丸湯	冬瓜排骨湯	綜合湯	
		水果				
日期	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日
午餐	蕎麥飯	小麥飯	白飯	紫米飯	粥	糙米飯
	炸雞翅	咖哩肉丁	泡菜豆腐	照燒豬排	台南虱目魚粥	三杯雞
	日式佃煮	肉燥蒸豆腐	涼拌干絲	豆薯炒時蔬	京醬肉絲	南瓜粉絲
	脆炒高麗菜	翠綠油菜	有機莧菜	翠綠青江菜	脆炒空心菜	薑汁蚵白菜
	冬瓜養生湯	玉米蛋花湯	摩摩喳喳	牛蒡排骨湯	口袋餅	泡菜火鍋湯
		水果/豆漿				
日期	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
午餐	小米飯	糙米飯	白飯	連	連	連
	宮保雞丁	果律魚柳	花生麵筋			
	大阪燒高麗菜	洋芋沙拉	番茄炒蛋			
	有機黑葉白菜	福山萵苣	翠綠油菜	假	假	假
	鮮菇湯	酸辣湯	紫菜蛋花湯			
		水果				
日期	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	
午餐	小麥飯	十穀飯	白飯	紫米飯	板條	
	泰式打拋肉	蔥燒雞排	鐵板豆腐	焗烤鮮魚	客家炒板條	
	日式花枝丸	五更什錦	虎皮蛋	涼拌毛豆莢	蒸包子	
	薑汁蚵白菜	翠綠油菜	福山萵苣	翠綠青江菜	有機銀芽	
	金針排骨湯	虱目魚丸湯	珍珠紅茶	玉米濃湯	關東煮湯	
		水果				

營養師小叮嚀：

本校採用豬肉皆為臺灣本土豬

本校午餐未使用核食

飪珍記食品股份有限公司