



6月1日(一)			6月2日(二)			6月3日(三)			6月4日(四)			6月5日(五)		
吐司2片 茶葉蛋X1 起司片X1 火腿片X1 麥茶牛乳			白粥 小菜(肉鬆.高麗菜.麵筋) 巧克力餐包X1			漢堡皮x1 雞堡肉X1(炸) 炒蛋 冬瓜茶			醬油拉麵 黑糖饅頭X1			大肉包X1 小牛角麵包X1 熱豆漿		
熱量:	512.7K	脂肪: 12.3g	熱量:	446.8K	脂肪: 8.0g	熱量:	417.9K	脂肪: 11.5g	熱量:	424.4K	脂肪: 4.0g	熱量:	397.7K	脂肪: 4.5g
醣類:	74.4g	蛋白質: 26.1g	醣類:	77.5g	蛋白質: 16.2g	醣類:	60.0g	蛋白質: 18.6g	醣類:	85.5g	蛋白質: 11.6g	醣類:	75.0g	蛋白質: 14.3g
6月8日(一)			6月9日(二)			6月10日(三)			6月11日(四)			6月12日(五)		
鹹奶油麵包X1 大奶皇包X1 冬瓜茶			刈包X1 醬燒肉片 花生糖粉 酸菜 紅茶			皮蛋玉米瘦肉粥(不要稠) 雞塊X2(炸)			飯糰 飯糰配料 熱豆漿			沙拉條麵包X1 中熱狗X1 炒蛋 美祿牛奶		
熱量:	332.0K	脂肪: 0.0g	熱量:	398.4K	脂肪: 10.0g	熱量:	456.2K	脂肪: 9.0g	熱量:	468.8K	脂肪: 10.0g	熱量:	488.2K	脂肪: 12.2g
醣類:	75.0g	蛋白質: 8.0g	醣類:	60.5g	蛋白質: 16.6g	醣類:	76.5g	蛋白質: 17.3g	醣類:	76.0g	蛋白質: 18.7g	醣類:	69.6g	蛋白質: 25.0g
6月15日(一)			6月16日(二)			6月17日(三)			6月18日(四)			6月19日(五)		
吐司2片 雞塊X2(炸) 奶油+草莓果醬 茶葉蛋X1 麥茶			飯糰 飯糰配料 紅茶			油蔥麵 肉燥 香滷油豆腐丁 肉羹湯			鍋燒麵條 起司小餐包X1			端午節		
熱量:	396.0K	脂肪: 10.0g	熱量:	403.1K	脂肪: 5.5g	熱量:	493.1K	脂肪: 11.5g	熱量:	407.9K	脂肪: 5.5g			
醣類:	60.0g	蛋白質: 16.5g	醣類:	76.0g	蛋白質: 12.4g	醣類:	76.5g	蛋白質: 20.9g	醣類:	77.0g	蛋白質: 12.6g			
6月22日(一)			6月23日(二)			6月24日(三)			6月25日(四)			6月26日(五)		
漢堡X1 炒蛋 火腿片小X1 綠茶			皮蛋瘦肉粥 馬芬蛋糕X1			醬油拉麵 (炸)豬肉餡餅X1			肉鬆麵包X1 帶殼水煮蛋X1 麥茶牛乳			巧克力麵包X1 大芝麻包X1 光泉豆漿		
熱量:	396.0K	脂肪: 10.0g	熱量:	428.7K	脂肪: 1.5g	熱量:	507.7K	脂肪: 12.5g	熱量:	429.8K	脂肪: 8.2g	熱量:	431.7K	脂肪: 4.5g
醣類:	60.0g	蛋白質: 16.5g	醣類:	91.5g	蛋白質: 12.3g	醣類:	76.5g	蛋白質: 22.3g	醣類:	69.6g	蛋白質: 19.4g	醣類:	82.5g	蛋白質: 15.3g
6月29日(一)			6月30日(二)			廠商代表  高伊佩 營養師  張曉芸 單位主管  楊承宗								
奶酥麵包X1 大奶皇包X1 巧克力調味乳			大肉包X1 紅豆厚片土司X1 光泉米漿											
熱量:	424.8K	脂肪: 3.2g	熱量:	388.5K	脂肪: 2.5g									
醣類:	84.6g	蛋白質: 14.4g	醣類:	82.5g	蛋白質: 9.0g									

6月1日(一)			6月2日(二)			6月3日(三)			6月4日(四)			6月5日(五)		
吐司2片 茶葉蛋X1 起司片X1 素火腿片X1 麥茶牛乳			白粥 小菜(素肉鬆.高麗菜.麵筋) 巧克力餐包X1			漢堡皮x1 玉米素火腿 炒蛋 冬瓜茶			醬油拉麵 黑糖饅頭X1			素菜包X1 小牛角麵包X1 熱豆漿		
熱量:	512.7K	脂肪: 12.3g	熱量:	446.8K	脂肪: 8.0g	熱量:	438.3K	脂肪: 11.5g	熱量:	439.0K	脂肪: 5.0g	熱量:	397.7K	脂肪: 4.5g
醣類:	74.4g	蛋白質: 26.1g	醣類:	77.5g	蛋白質: 16.2g	醣類:	64.5g	蛋白質: 19.2g	醣類:	85.5g	蛋白質: 13.0g	醣類:	75.0g	蛋白質: 14.3g
6月8日(一)			6月9日(二)			6月10日(三)			6月11日(四)			6月12日(五)		
鹹奶油麵包X1 大奶皇包X1 冬瓜茶			刈包X1 黑豆干菇菇 花生糖粉 酸菜 紅茶			玉米芋頭粥(不要稠) 滷豆包X1			飯糰 飯糰配料 熱豆漿			沙拉條麵包X1 香炒玉米粒 炒蛋 美祿牛奶		
熱量:	332.0K	脂肪: 0.0g	熱量:	403.2K	脂肪: 10.0g	熱量:	448.4K	脂肪: 8.0g	熱量:	468.8K	脂肪: 10.0g	熱量:	450.2K	脂肪: 8.2g
醣類:	75.0g	蛋白質: 8.0g	醣類:	61.5g	蛋白質: 16.8g	醣類:	78.0g	蛋白質: 16.1g	醣類:	76.0g	蛋白質: 18.7g	醣類:	74.1g	蛋白質: 20.0g
6月15日(一)			6月16日(二)			6月17日(三)			6月18日(四)			6月19日(五)		
吐司2片 素火腿拌毛豆 奶油+草莓果醬 茶葉蛋X1 麥茶			飯糰 飯糰配料 紅茶			拌麵 素肉燥 香滷油豆腐丁 素肉羹湯			鍋燒麵條 起司小餐包X1			端午節		
熱量:	396.0K	脂肪: 10.0g	熱量:	403.1K	脂肪: 5.5g	熱量:	471.2K	脂肪: 10.0g	熱量:	410.3K	脂肪: 5.5g			
醣類:	60.0g	蛋白質: 16.5g	醣類:	76.0g	蛋白質: 12.4g	醣類:	76.5g	蛋白質: 18.8g	醣類:	77.5g	蛋白質: 12.7g			
6月22日(一)			6月23日(二)			6月24日(三)			6月25日(四)			6月26日(五)		
漢堡X1 炒蛋 素火腿片小X1 綠茶			台式鹹粥 馬芬蛋糕X1			醬油拉麵 滷豆包X1			素麵包X1 帶殼水煮蛋X1 麥茶牛乳			巧克力麵包X1 大芝麻包X1 光泉豆漿		
熱量:	396.0K	脂肪: 10.0g	熱量:	417.7K	脂肪: 4.5g	熱量:	471.2K	脂肪: 10.0g	熱量:	429.8K	脂肪: 8.2g	熱量:	431.7K	脂肪: 4.5g
醣類:	60.0g	蛋白質: 16.5g	醣類:	82.5g	蛋白質: 11.8g	醣類:	76.5g	蛋白質: 18.8g	醣類:	69.6g	蛋白質: 19.4g	醣類:	82.5g	蛋白質: 15.3g
6月29日(一)			6月30日(二)			廠商代表  高伊佩 營養師  張曉芸 單位主管  楊承宗								
奶酥麵包X1 大奶皇包X1 巧克力調味乳			小銀絲卷X2 紅豆厚片土司X1 光泉米漿											
熱量:	424.8K	脂肪: 3.2g	熱量:	388.5K	脂肪: 2.5g									
醣類:	84.6g	蛋白質: 14.4g	醣類:	82.5g	蛋白質: 9.0g									

承富

彰化女中住宿生 115年6月菜單

新黃詩涵 黃詩涵

高伊侖

高伊侖

6月1日(一)	6月2日(二)	6月3日(三)	6月4日(四)	6月5日(五)
香Q米飯 香酥雞腿堡肉(炸) 米血滷豆干 小瓜拌蝦卷 季節蔬菜 筍絲湯	糙米飯 BBQ雞翅 紅燒排骨肉 白菜蛋酥 季節蔬菜 味噌豆腐湯/水果	經典義式肉醬麵 招牌香烤雞腿 爆汁小湯包X2 彩椒肉片 季節蔬菜 紅茶QQ	地瓜飯 老北平烤鴨 咖哩雞 白花椰香菇 季節蔬菜 冬瓜湯/水果	香Q米飯 豆輪滷肉 茶香滷蛋 太祖肉羹 季節蔬菜 玉米濃湯
熱量: 886.6KJ 脂肪: 29.0g 醣類: 122.0g 蛋白質: 34.4g	熱量: 874.8KJ 脂肪: 30.0g 醣類: 116.0g 蛋白質: 35.2g	熱量: 896.8KJ 脂肪: 30.0g 醣類: 121.0g 蛋白質: 35.7g	熱量: 909.3KJ 脂肪: 28.5g 醣類: 128.5g 蛋白質: 34.7g	熱量: 876.3KJ 脂肪: 29.5g 醣類: 118.0g 蛋白質: 34.7g
6月8日(一)	6月9日(二)	6月10日(三)	6月11日(四)	6月12日(五)
香Q米飯 檸檬雞翅 秘製鹹豬肉 絞肉高麗菜 季節蔬菜 酸辣湯	五穀飯 酥炸咕咾肉X2(炸) 辣子雞丁 白菜燴蝦仁 季節蔬菜 海芽蛋花湯/水果	飄香傳家炒麵 法式菲力雞排 奶皇包 蘿蔔肉羹 季節蔬菜 仙草蜜	地瓜飯 日式涮涮肉片 泰式魚丁 主廚菜脯蛋 季節蔬菜 香菇雞湯/水果	香Q米飯 醬燒雞腿排 香菇肉燥豆干 醬爆中卷 季節蔬菜 鮮蔬湯
熱量: 872.3KJ 脂肪: 29.5g 醣類: 117.0g 蛋白質: 34.7g	熱量: 877.3KJ 脂肪: 30.5g 醣類: 115.0g 蛋白質: 35.7g	熱量: 865.1KJ 脂肪: 29.5g 醣類: 115.5g 蛋白質: 34.4g	熱量: 919.1KJ 脂肪: 31.5g 醣類: 121.0g 蛋白質: 37.9g	熱量: 884.6KJ 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g
6月15日(一)	6月16日(二)	6月17日(三)	6月18日(四)	6月19日(五)
香Q米飯 紅燒肉 雙絲炒蛋 蒲燒魚片 季節蔬菜 味噌海芽湯	糙米飯 三杯燒鴨 檸檬雞柳條(炸) 醬爆魷魚羹 季節蔬菜 冬瓜鮮菇湯/水果	雞肉絲炒飯 元氣豬里肌 麻辣凍豆腐豬血 巧克力饅頭 季節蔬菜 冬瓜愛玉	地瓜飯 招牌香烤雞翅 古早味瓜仔肉 五香滷蛋 季節蔬菜 紫菜蛋花湯/水果	端午節快樂
熱量: 884.6KJ 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 894.3KJ 脂肪: 31.5g 醣類: 115.5g 蛋白質: 37.2g	熱量: 893.9KJ 脂肪: 29.5g 醣類: 122.0g 蛋白質: 35.1g	熱量: 899.8g 脂肪: 31.0g 醣類: 118.5g 蛋白質: 36.7g	
6月22日(一)	6月23日(二)	6月24日(三)	6月25日(四)	6月26日(五)
香Q米飯 日式肉排 沙茶豆腐鍋 剝皮辣椒雞 季節蔬菜 蘿蔔香菇湯	五穀飯 醬燒雞腿排 酢醬高麗菜 甜不辣絲 季節蔬菜 日式豆腐湯/水果	台式蛋炒飯 骰子雞米花(炸) 醬爆炒肉片 大扁食 季節蔬菜 波霸紅茶	地瓜飯 塔香雞翅 椰菜拌香菇 拌飯肉燥 季節蔬菜 鮮蔬肉絲湯/水果	香Q米飯 泡菜肉片 老北平烤鴨 黑輪滷味雙拼 季節蔬菜 竹筍湯
熱量: 889.3KJ 脂肪: 30.5g 醣類: 117.5g 蛋白質: 36.2g	熱量: 877.4KJ 脂肪: 31.0g 醣類: 113.5g 蛋白質: 36.1g	熱量: 884.6KJ 脂肪: 31.0g 醣類: 115.0g 蛋白質: 36.4g	熱量: 899.5KJ 脂肪: 29.5g 醣類: 123.0g 蛋白質: 35.5g	熱量: 879.7KJ 脂肪: 30.5g 醣類: 115.5g 蛋白質: 35.8g
6月29日(一)	6月30日(二) 休業式			
香Q米飯 法式菲力雞排 爆炒洋蔥豬柳 佛跳牆 季節蔬菜 味噌海芽湯	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: yellow;">放假囉!!</h2>  </div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">每週三特餐日+甜湯</h2> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: pink;">幸福</h2>  </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;"> 過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品 </p> <p style="text-align: center; font-size: small;"> 每週供應魚類產品, 小心魚刺 </p> <p style="text-align: center; font-size: x-large; color: red;"> 豬肉及豬可食部位原料之原產地: 台灣 </p> 			
熱量: 881.6g 脂肪: 30.0g 醣類: 117.5g 蛋白質: 35.4g				

承富

彰化女中住宿生

營養師黃詩涵 黃詩涵



高伊侖 115年6月菜單(素食)

6月1日(一) 香Q米飯 大溪黑豆乾(豆) 三杯杏鮑菇 蕃茄豆腐(豆) 季節蔬菜X2 筍絲湯			6月2日(二) 糙米飯 塔香豆腸(加) 香炒豆干片(豆) 海帶根菇菇 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯(豆)/水果			6月3日(三) 素炒麵 細嫩豆腐(加) 南瓜片(炸) 滷蛋X1 季節蔬菜X2 紅茶QQ			6月4日(四) 地瓜飯 香滷豆干結(豆) 素炒毛豆莢(豆) 炒三菇 季節蔬菜X2 冬瓜湯/水果			6月5日(五) 香Q米飯 家常豆腐(豆) 蒸蛋 高麗菜香菇 季節蔬菜X2 玉米濃湯(芡)							
熱量:	847.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	823.8K	脂肪:	27.0g	熱量:	833.2K	脂肪:	30.0g	熱量:	855.7K	脂肪:	26.5g	熱量:	876.3K	脂肪:	29.5g
醣類:	118.0g	蛋白質:	32.1g	醣類:	114.5g	蛋白質:	30.7g	醣類:	107.0g	蛋白質:	33.8g	醣類:	123.0g	蛋白質:	31.3g	醣類:	118.0g	蛋白質:	34.7g
6月8日(一) 香Q米飯 滷蘭花干(豆) 滷豆乾(豆) 素炒大黃瓜 季節蔬菜X2 酸辣湯(醃)(芡)(豆)			6月9日(二) 五穀飯 紅燒豆腐(豆) 滷蛋X1 黃豆芽海帶絲 季節蔬菜X2 海芽薑絲湯/水果			6月10日(三) 素炒麵 馬鈴薯拌毛豆(豆) 滷五香豆干(豆)*2 菜頭三絲 季節蔬菜X2 仙草蜜			6月11日(四) 地瓜飯 三絲豆腐(豆) 素炒黑豆干片(豆) 醬油炒蛋 季節蔬菜X2 香菇湯/水果			6月12日(五) 香Q米飯 香滷豆乾丁(豆) 沙茶竹筍 香炒豆包絲(加) 季節蔬菜X2 鮮蔬湯							
熱量:	803.7K	脂肪:	24.5g	熱量:	826.2K	脂肪:	27.0g	熱量:	801.9K	脂肪:	27.5g	熱量:	885.1K	脂肪:	29.5g	熱量:	818.9K	脂肪:	26.5g
醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g	醣類:	108.0g	蛋白質:	30.6g	醣類:	120.0g	蛋白質:	34.9g	醣類:	115.0g	蛋白質:	30.1g
6月15日(一) 香Q米飯 香滷黑豆干(豆) 蕃茄豆腐(豆) 白菜滷 季節蔬菜X2 味噌海芽湯			6月16日(二) 糙米飯 三色豆腐(豆) 胡蘿蔔炒蛋 茄汁素豆腸(加) 季節蔬菜X2 冬瓜鮮菇湯/水果			6月17日(三) 素炒飯 海帶乾絲(豆) 細嫩豆腐X1(加) 紅燒蘿蔔 季節蔬菜X2 冬瓜愛玉			6月18日(四) 地瓜飯 豆豉豆腐(豆)(醃) 豆干片炒菇菇(豆) 蒸蛋 季節蔬菜X2 紫菜薑絲湯/水果			6月19日(五) 端午節 季節蔬菜X2							
熱量:	831.0K	脂肪:	27.0g	熱量:	865.1K	脂肪:	29.5g	熱量:	814.0K	脂肪:	26.0g	熱量:	853.0K	脂肪:	27.0g				
醣類:	116.0g	蛋白質:	31.0g	醣類:	115.5g	蛋白質:	34.4g	醣類:	115.5g	蛋白質:	29.5g	醣類:	118.0g	蛋白質:	34.5g				
6月22日(一) 香Q米飯 醬油炒蛋 家常豆腐(豆) 素炒胡瓜 季節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯			6月23日(二) 五穀飯 胡蘿蔔豆皮(加) 香滷豆干丁(豆) 佛跳牆(醃) 季節蔬菜X2 日式豆腐湯(豆)/水果			6月24日(三) 素炒飯 香滷黑豆干(豆) 榨菜豆乾絲(豆)(醃) 滷蛋X1 季節蔬菜X2 波霸紅茶			6月25日(四) 地瓜飯 素客家小炒(豆) 芝麻海帶結 炒冬粉 季節蔬菜X2 鮮蔬湯/水果			6月26日(五) 香Q米飯 滷蘭花干(豆) 滷豆干(豆)*2 炒三菇 季節蔬菜X2 竹筍湯							
熱量:	835.3K	脂肪:	26.5g	熱量:	847.5K	脂肪:	27.5g	熱量:	862.8K	脂肪:	30.0g	熱量:	850.3K	脂肪:	25.5g	熱量:	833.4K	脂肪:	27.0g
醣類:	115.5g	蛋白質:	33.7g	醣類:	118.0g	蛋白質:	32.0g	醣類:	113.5g	蛋白質:	34.7g	醣類:	125.0g	蛋白質:	30.2g	醣類:	116.5g	蛋白質:	31.1g
6月29日(一) 香Q米飯 素炒黑豆乾片(豆) 三絲豆腐(豆) 高麗菜香菇 季節蔬菜X2 味噌海芽湯			6月30日(二) 結業式 不供餐																
熱量:	826.2K	脂肪:	27.0g																
醣類:	115.0g	蛋白質:	30.8g																

6月1日(一)			6月2日(二)			6月3日(三)			6月4日(四)			6月5日(五)						
香Q米飯 蔥爆鹹豬肉 (炸)翅小腿X1 油蔥蒸蛋 季節蔬菜 南瓜濃湯			蛋炒飯 烤雞排 麻辣燙 酢醬高麗菜 季節蔬菜 珍珠奶茶			香Q米飯 京醬肉絲 鮮蝦河粉X1 炒冬粉 季節蔬菜 香菇雞湯			香Q米飯 新鮮豬肉排 肉燥豆腐丁 黃瓜肉羹 季節蔬菜 味噌海芽湯			不供餐						
熱量:	880.8K	脂肪:	30.0g	熱量:	884.6K	脂肪:	31.0g	熱量:	882.1K	脂肪:	28.5g	熱量:	872.4K	脂肪:	30.0g			
醣類:	117.5g	蛋白質:	35.2g	醣類:	115.0g	蛋白質:	36.4g	醣類:	122.5g	蛋白質:	33.9g	醣類:	115.5g	蛋白質:	35.1g			
6月8日(一)			6月9日(二)			6月10日(三)			6月11日(四)			6月12日(五)						
香Q米飯 卡啦雞排(炸) 客家小炒 素炒海帶絲 季節蔬菜 冬瓜湯			油蔥拌飯 豬肉排 蒲瓜肉絲 五香滷蛋 季節蔬菜 冬瓜山粉圓			香Q米飯 烤雞腿 蕃茄炒蛋 椰菜珍菇 季節蔬菜 味噌豆腐湯			蒸者麵 紅燒排骨肉 咖哩雞 沙茶甜不辣 季節蔬菜 黃瓜魚丸湯			不供餐						
熱量:	877.3K	脂肪:	30.5g	熱量:	857.9K	脂肪:	29.5g	熱量:	872.3K	脂肪:	29.5g	熱量:	896.7K	脂肪:	29.5g			
醣類:	115.0g	蛋白質:	35.7g	醣類:	114.0g	蛋白質:	34.1g	醣類:	117.0g	蛋白質:	34.7g	醣類:	122.5g	蛋白質:	35.3g			
6月15日(一)			6月16日(二)			6月17日(三)			6月18日(四)			6月19日(五)						
香Q米飯 法式菲力雞排 家常豆腐 蛋酥白菜 季節蔬菜 香菇雞湯			炒飯條 新鮮豬肉排 繽紛花枝丸X1 黃瓜肉片 季節蔬菜 綠豆湯			香Q米飯 香酥雞腿(炸) 白醬洋芋 壽喜燒豆包 季節蔬菜 肉骨茶湯			假期前一晚不供餐			端午節						
熱量:	879.7K	脂肪:	30.5g	熱量:	879.6K	脂肪:	30.0g	熱量:	889.4K	脂肪:	29.0g							
醣類:	115.5g	蛋白質:	35.8g	醣類:	117.0g	蛋白質:	35.4g	醣類:	122.5g	蛋白質:	34.6g							
6月22日(一)			6月23日(二)			6月24日(三)			6月25日(四)			6月26日(五)						
香Q米飯 油腐燒肉 芙蓉蒸蛋 燒賣X1白菜 季節蔬菜 玉米濃湯			炒麵 卡啦雞排(炸) 肉燥貢丸 白醬馬鈴薯 季節蔬菜 仙草蜜地瓜圓			香Q米飯 蒸魚片 滷味(豆干米血黑輪) 番茄炒蛋 季節蔬菜 蘿蔔香菇湯			海苔飯 醬汁肉片 麻油雞 小饅頭X1 季節蔬菜 酸辣湯			不供餐						
熱量:	900.8K	脂肪:	32.0g	熱量:	838.5K	脂肪:	30.5g	熱量:	875.3K	脂肪:	28.5g	熱量:	884.1K	脂肪:	28.5g			
醣類:	115.5g	蛋白質:	37.7g	醣類:	106.5g	蛋白質:	34.5g	醣類:	121.0g	蛋白質:	33.7g	醣類:	123.0g	蛋白質:	33.9g			
6月29日(一)			6月30日(二)			<p>過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品</p> <p>每週供應魚類產品. 小心魚刺</p> <p>豬肉及豬可食部位原料之原產地: 台灣</p> <p>廠商代表  高伊佩 營養師  張曉芸 單位主管  楊小棠</p>												
香Q米飯 骰子雞米花X2 小魚乾豆干花生 胡蘿蔔炒蛋 季節蔬菜 什錦蔬菜湯			結業式不供餐															
熱量:	877.3K	脂肪:	30.5g															
醣類:	115.0g	蛋白質:	35.7g															



過敏原資訊: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品

每週供應魚類產品. 小心魚刺

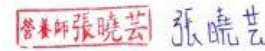
豬肉及豬可食部位原料之原產地: 台灣

廠商代表

 高伊佩

高伊佩

營養師

 張曉芸

單位主管

 楊小棠

6月1日(一)			6月2日(二)			6月3日(三)			6月4日(四)			6月5日(五)		
香Q米飯 滷豆包 高麗菜香菇 香滷豆乾丁 季節蔬菜X2 南瓜濃湯			素炒飯 胡蘿蔔豆皮 家常豆腐 三杯杏鮑菇 季節蔬菜X2 紅豆湯			香Q米飯 五香大豆干X1 芋丁四色 素腰花X2 季節蔬菜X2 香菇湯			香Q米飯 香滷豆腐丁 素皮絲 高麗菜素豆包雞 季節蔬菜X2 味噌海芽湯			不供餐		
熱量:	839.8K	脂肪: 27.0g	熱量:	857.7K	脂肪: 26.5g	熱量:	855.0K	脂肪: 27.0g	熱量:	821.4K	脂肪: 27.0g			
醣類:	118.0g	蛋白質: 31.2g	醣類:	123.5g	蛋白質: 31.3g	醣類:	121.5g	蛋白質: 31.5g	醣類:	114.0g	蛋白質: 30.6g			
6月8日(一)			6月9日(二)			6月10日(三)			6月11日(四)			6月12日(五)		
香Q米飯 素烤麩X1 海帶三絲 香炒毛豆莢 季節蔬菜X2 冬瓜湯			素炒飯 香滷百頁 塔香素豆腸 香炒筍片 季節蔬菜X2 冬瓜山粉圓			香Q米飯 玉米三色 蕃茄豆包 滷蘭花干 季節蔬菜X2 味噌豆腐湯			蒸煮麵 香滷四分干 素炒黑輪片 咖哩洋芋 季節蔬菜X2 黃瓜湯			不供餐		
熱量:	828.7K	脂肪: 27.5g	熱量:	821.4K	脂肪: 27.0g	熱量:	872.5K	脂肪: 28.5g	熱量:	852.9K	脂肪: 26.5g			
醣類:	114.0g	蛋白質: 31.3g	醣類:	114.0g	蛋白質: 30.6g	醣類:	120.5g	蛋白質: 33.5g	醣類:	122.5g	蛋白質: 31.1g			
6月15日(一)			6月16日(二)			6月17日(三)			6月18日(四)			6月19日(五)		
香Q米飯 素炒豆干片 茄汁洋芋片 塔香素肚 季節蔬菜X2 香菇湯			炒板條 大溪黑豆干 絲瓜豆皮 芋頭薏仁 季節蔬菜X2 綠豆湯			香Q米飯 高麗菜素豆包雞 香滷豆乾丁 豆芽菜豆包絲 季節蔬菜X2 肉骨茶湯			假期前一晚不供餐			端午節		
熱量:	821.5K	脂肪: 27.5g	熱量:	872.3K	脂肪: 27.5g	熱量:	845.6K	脂肪: 28.0g						
醣類:	112.5g	蛋白質: 31.0g	醣類:	123.5g	蛋白質: 32.7g	醣類:	116.0g	蛋白質: 32.4g						
6月22日(一)			6月23日(二)			6月24日(三)			6月25日(四)			6月26日(五)		
香Q米飯 香滷四分干 毛豆拌玉米 西芹素黑輪片 季節蔬菜X2 玉米濃湯			素炒麵 紅燒豆腐丁 塔香素豆腸 炒三菇 季節蔬菜X2 仙草蜜地瓜圓			香Q米飯 家常豆腐 香菇碎豆輪 素米血 季節蔬菜X2 蘿蔔香菇湯			海苔飯 杏鮑菇毛豆莢 咖哩百頁 滷南瓜 季節蔬菜X2 酸辣湯			不供餐		
熱量:	861.7K	脂肪: 26.5g	熱量:	838.3K	脂肪: 27.5g	熱量:	811.1K	脂肪: 23.5g	熱量:	874.4K	脂肪: 28.0g			
醣類:	124.5g	蛋白質: 31.3g	醣類:	116.0g	蛋白質: 31.7g	醣類:	120.0g	蛋白質: 29.9g	醣類:	122.5g	蛋白質: 33.1g			
6月29日(一)			6月30日(二)			廠商代表  高伊佩 營養師  張曉芸 單位主管  楊承宗								
香Q米飯 塔香豆包絲 素腰花X2 冬瓜三色 季節蔬菜X2 什錦蔬菜湯			結業式不供餐											
熱量:	835.9K	脂肪: 27.5g												
醣類:	115.5g	蛋白質: 31.6g												