



宜蘭縣南澳鄉東澳國小 115年06月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	堅果類 (份)	水果類 (份)	豆類 (份)	奶類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (大卡)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	鈣 (毫克)
1	一	芝麻飯	瓜仔雞	金茸麵筋燒白菜	時令青菜	冬瓜大骨湯	果汁						2.5	1.6	2.5	731	143
2	二	紫米飯	粉蒸肉片	東山滷味	時令青菜	金茸肉絲湯	水果						2.9	1.6	1	2.6	827
3	三	特餐	沙茶什錦炒麵	醬香滷雞翅	時令青菜	蘿蔔大骨湯	優酪乳						2.5	2.2	2.5	779	218
4	四	糙米飯	京醬豬柳	普羅旺斯嫩鮮蔬	時令青菜	◎魚丸湯	水果						2.5	1.5	1	2.5	755
5	五	米飯	蔭冬瓜蒸肉	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	芋頭西米露	麵包						2.9	1.6	2.8	769	145
8	一	芝麻飯	南瓜燒排骨	彭家豆腐	時令青菜	海帶結薑絲湯	保久乳						2.1	1.5	2.6	725	399
9	二	紫米飯	◎味噌魚丁	白菜獅子頭	時令青菜	瓠瓜大骨湯	水果						2.6	1.8	1	2.9	809
10	三	特餐	肉羹飯	炸蝦捲*2	時令青菜	銀芽干片	鮮奶						2.7	1.7		2.9	807
11	四	糙米飯	紅燒肉丁	客家小炒	時令青菜	美味鮮菇湯	水果						2.9	1.9	1	2.7	804
12	五	米飯	蠔油大溪豆干	玉米粒炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯	海苔						2.5	1.5		2.5	744
15	一	芝麻飯	鮮菇蠔油雞	海帶絲炒肉絲	時令青菜	黃瓜大骨湯	保久乳						2.1	2.2		2.5	689
16	二	紫米飯	◎韓式泡菜魚丁	高麗菜炒肉絲	時令青菜	粉絲蛋花湯	水果						2.6	1.9	1	2.2	801
17	三	櫻紅蜜香海陸特餐	◎櫻花蝦油飯	蜂蜜檸檬雞排	時令青菜	奶香蔬菜豆腐湯	優酪乳						2.9	1.5	2.6	803	229
18	四	糙米飯	雪蓮子肉燥	冬瓜肉片	時令青菜	榨菜肉絲湯	水果						2.3	2.2	1	2.5	764
22	一	芝麻飯	◎蒲燒鯛	黃瓜肉絲	時令青菜	味噌豆腐湯	綜合堅果						2.1	1.9		2.3	715
23	二	紫米飯	鹽酥雞	肉末玉米	時令青菜	針菇蛋花湯	水果						2.4	1.6	1	2.8	763
24	三	泰雅風味餐	馬告蔬菜粥	酸菜肉片	時令青菜	刈包	鮮奶						2.1	1.5		3.0	782
25	四	糙米飯	回鍋肉片	蛋香扁蒲	時令青菜	瓜仔雞湯	水果						2.1	2.1	1	2.6	812
26	五	米飯	黑胡椒豬柳	洋蔥炒蛋	時令青菜	冬瓜珍奶	豆漿						2.7	1.5		2.5	752
29	一	芝麻飯	豆干滷肉	絲瓜炒金針菇	時令青菜	海帶芽蛋花湯	口糧餅乾						3.0	2.2		2.5	764
30	二	紫米飯	椰香咖哩雞	花椰菜炒肉片	時令青菜	鮮筍湯	水果						2.0	2.6	1	2.3	736

營養師：

午餐秘書：

黃湘耘
教師兼任
午餐秘書

主任：

徐嘉珍
教師兼任
總務主任

校長：

郭誠民

1.◎標註為此菜色中食材含有海鮮產品(蝦米、魚...等)。

2.本菜單含有甲殼類/芒果/花生/牛奶/蛋/堅果/芝麻/含麩質之穀物/大豆/魚類/亞硫酸鹽類等，有上述食物過敏者請詳見明細

※本公司依午餐契約供應國產豬肉※

零廢棄挑戰：10招成為惜食達人！

*4要原則

冰箱管理要做好：出門前檢查避免衝動購物。
食材運用要珍惜：先進先出，新購放後舊食優先。
份量要剛好：依需求購買，避開大包裝誘惑，吃多少買多少。
剩食要善用：隔夜菜或軟蔬果轉化新料理。

*3可行動

主動說、可以選：外食時客製份量或去除不需要食材。
可打包：吃不完帶走，養成惜食習慣。
可共享：透過平台分享多餘食物給需要者。

*3吃習慣

吃格外：選購外觀不完但安全的蔬果一樣好。
吃全食：整體性食材入菜，實現零廚餘。
吃在地、食當季：在地食材減少碳足跡。

資料來源：環境部

營養師：陳鈺斯格、方雅茹、郭家綺

菜單材料明細請參閱週菜單明細表