

六月份菜單

6月	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	特餐	湯品	熱量	醣類	脂肪	蛋白質
1	四	五穀飯	香煎腿排	番茄炒蛋	什錦黃瓜	青菜		紫菜蛋湯	825	115	29	33
2	五	火腿蛋炒飯	麥克雞塊			青菜	泡芙	黑糖仙草	808	117	29	31
5	一	白飯	無骨香雞排	滷豆包	火腿玉米	青菜		榨菜肉絲湯	830	102	27	29
6	二	五穀飯	香酥豬排	什錦珍菇	醬燒豆腐	青菜		薑絲蚬仔湯	825	112	29	30
7	三	白飯	咖哩豬肉	可樂餅		青菜	果凍	紅豆湯	810	105	27	30
8	四	地瓜飯	鱈魚排	培根洋蔥蛋	塔香茄子	青菜		白玉丸子湯	831	117	29	32
9	五	和風涼麵	花枝排	小魚豆干		青菜	水果	貢丸味噌湯	819	113	28	31
12	一	白飯	炸雞腿	甜條韭花	螞蟻上樹	青菜		玉米濃湯	835	116	29	33
13	二	五穀飯	黑椒肉片	泰式炸腐	什錦黃瓜	青菜		海帶芽蛋湯	818	118	27	30
14	三	白飯	三杯雞丁	鹹蛋土豆條		青菜	麻糬	檸檬愛玉	820	117	28	31
15	四	地瓜飯	香酥雞腿	玉米炒蛋	海帶豆干	青菜		冬瓜蛤仔湯	830	111	25	32
16	五	肉絲蛋炒飯	奶油熱狗			青菜	蛋糕	什錦肉羹湯	832	117	29	31
19	一	白飯	糖醋排骨	咖哩洋芋	醬爆干絲	青菜		紫菜蛋湯	812	114	25	33
20	二	五穀飯	香滷雞腿	番茄炒蛋	沙茶海帶	青菜		味噌豆腐湯	831	119	29	31
21	三	白飯	沙茶肉片	雞醬甜不辣		青菜	小蛋塔	黑糖仙草	825	115	28	32
22	四	地瓜飯	咖哩雞丁	珍菇燒腐	什錦粉絲	青菜		榨菜肉絲湯	808	119	29	32
23	五	螺絲麵	奶油培根雞肉	可樂餅		青菜	水果	玉米濃湯	815	109	28	30
26	一	白飯	香滷肉排	塔香茄腐	白玉魚蛋	青菜		白玉蛤仔湯	801	114	23	31