

【立志中學 6 月營養午餐食譜】每週供應水果一次

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	醣類	蛋白質	脂質	熱量	
2	一	香米飯	滷排骨	滷筍干	*爆炒百頁	青菜	*味噌湯	108	32	26	794
3	二	紫米飯	蜜汁雞翅	*火腿玉米	*麻婆豆腐	青菜	冬菜冬粉湯	104	32	28	796
4	三	香米飯	雙蘿燉肉	*北海干貝	*香腸炒蛋	青菜	鹹菜豬血湯	110	34	27	824
5	四	香米飯	炸雞塊	北港赤肉羹	蟳絲冬粉	青菜	大黃瓜湯	111	31	24	784
6	五	家常炒麵+*海鮮排+滷蛋+營養青菜+*魚丸湯						115	35	25	971
9	一	香米飯	三杯雞	*花枝丸	韓式粉絲	青菜	黃瓜湯	117	34	25	807
10	二	糙米飯	咖哩嫩豬	肉絲炒豆干	*木須炒蛋	青菜	*紫菜蛋花湯	122	30	24	824
11	三	香米飯	卡啦雞排	雙色雞茸	麥克雞塊*2	青菜	珍菇白玉湯	111	30	25	789
12	四	香米飯	壽喜燒肉	*什菇炒蛋	土魷魚	青菜	薑絲冬瓜湯				
13	五	香腸蛋炒飯+香酥雞腿+燒賣+營養青菜+*味噌湯						110	33	25	971
16	一	香米飯	照燒腿排	*玉米炒蛋	*紅豆芝麻球	青菜	*海芽豆腐湯	96	32	28	764
17	二	五穀飯	梅干燒肉	綜合滷味	可樂餅	青菜	黃瓜肉羹湯	100	33	28	784
18	三	香米飯	春川炒雞	小香腸	古早味肉燥	青菜	什錦菇湯	123	32	25	845
19	四	香米飯	泡菜豬肉	蝦捲	酸菜米血丁	青菜	玉米排骨湯	99	33	27	771
20	五	日式烏龍麵+滷雞腿+滷蛋+營養青菜+紫菜湯						118	13	67	830
23	一	香米飯	筍乾燉肉	地瓜椪	香腸玉米	青菜	*青菜豆腐湯	107	31	26	780
24	二	燕麥飯	香酥雞翅	白菜滷	芹菜炒黑輪	青菜	筍絲湯	107	31	26	786
25	三	香米飯	黑胡椒肉片	*小瓜炒蛋	五更腸旺	青菜	什錦金針湯	102	27	27	759
26	四	香米飯	安東燉雞	*柳葉魚	*肉末油腐丁	青菜	*玉米蛋花湯				
27	五	古味炒飯+蜜汁排骨+芋香包+營養青菜+*紫菜蛋花湯						115	30	26	814
30	一	香米飯	麥當勞雞腿	*什錦甜不辣	豆干炒肉絲	青菜	*味噌湯				

華克隆食品有限公司

1. 遇特殊狀況(如天災、退貨等)更動食譜，並通知貴校營養師。
2. 食譜名稱後數目為每人可食之份數。
3. 菜單每班一張，如同學需要歡迎至餐廳免費索取。
4. 本校午、晚餐供應國產豬肉
5. 本菜單部分食材含有衛福部公告 11 項過敏原並以*標示，尚有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

立志營養師確認：

營養師黃淑君

監製陳育敬

導師林淑媚



【立志中學6月營養晚餐食譜】 每週供應水果

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	醣類	蛋白質	脂質	熱量
2	一	特餐	虱目魚丸粥*+麥當勞雞腿+綠豆甜湯			98	31	23	723
3	二	特餐	金瓜米粉+鐵路排骨+豆腐味噌湯*			113	31	23	783
5	四	特餐	日式烏龍麵+唐揚雞塊+水果			110	33	25	971
6	五	特餐	油飯+菲力雞排+飲料			125	33	25	857
9	一	特餐	炒泡麵+麥當勞雞排+玉米濃湯*			100	28	28	764
10	二	特餐	什錦湯飯+翅小腿*2+飲料			105	25	28	772
12	四	特餐	家常炒飯+日式豬排+甜湯			100	31	26	758
13	五	特餐	紅燒豬肉麵+芝麻包*+水果			123	34	27	871
16	一	特餐	香菇肉羹飯+土魷魚塊*2*+水果			123	32	27	863
17	二	特餐	漢堡+麥當勞鱈魚排*+愛玉甜湯			100	30	26	747
19	四	特餐	義大利肉醬麵+紅龍雞塊*2+仙草甜湯			110	33	26	806
20	五	特餐	豬肉燴飯+旗魚黑輪*+紫菜蛋花湯			108	28	28	764

華克隆食品有限公司

- 1.遇特殊狀況(如天災、退貨等)更動食譜，並通知貴校營養師。
- 2.食譜名稱後數目為每人可食之份數。
- 3.菜單每班一張，如同學需要歡迎至餐廳免費索取。
- 4.本校午、晚餐供應國產豬肉
- 5.本菜單部分食材含有衛福部公告11項過敏原並以*標示,尚有體質過敏者,可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊,並避免食用。

立志營養師確認：

營養師黃淑君

庶務組長羅育敬

導師林淑媚