天青合食品股份有限公司
營養師：陳淑貞　　電話 ：(08)833-6915　　地址 ：屏東縣東港鎮興農里(路)1-23號

國立東港海事113年06月午餐菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
6月3日	一	白飯	蘿蔔燒肉	麻婆豆腐	彩繪雞蓉(註1)	季節時蔬	冬瓜排骨湯		6.0	2.8	2.2		3.0		820
6月4日	二	薏仁飯	宮保雞丁	火腿白菜	五香肉燥	季節時蔬	粉絲蛋花湯	水果	5.5	3.0	2.0		3.0	1.0	855
6月5日	三	**什錦炒烏龍麵**	日式魚排	扁蒲炒肉絲	滷油豆腐1塊	季節時蔬	肉骨茶湯		6.0	3.3	2.1		3.0		855
6月6日	四	白飯	柚香雞丁	沙茶魷魚羹	菜豆炒肉絲	季節時蔬	南瓜龍骨湯		5.8	3.0	1.7		3.0		809
6月7日	五	白飯	滷肉排＋提拉米蘇小蛋糕	海帶三絲	菜脯炒蛋	季節時蔬	現切水果茶		5.8	3.4	1.8		3.0		841
6月10日	一	~ 端午節放假 ~													0
6月11日	二	小米飯	馬鈴薯燉肉	全家福(炒大黃瓜)	白米珍珠丸1粒	季節時蔬	筍片龍骨湯	水果	6.0	2.4	2.1		3.0	1.0	848
6月12日	三	白飯	冬瓜燒雞	螞蟻上樹	塔香海茸炒肉絲	季節時蔬	金針菇排骨湯		5.7	3.1	2.5		3.0		829
6月13日	四	白飯	沙茶肉片	涼薯炒蛋	椒鹽雙拼(註2)	季節時蔬	酸菜豬血湯		5.8	2.8	2.2		3.0		806
6月14日	五	白飯	義式香草紙包雞	玉米肉末	魷魚丸2粒	季節時蔬	綠豆湯		5.5	3.2	2.2		3.0		815
6月17日	一	白飯	椰香咖哩雞	高麗菜炒肉片	黑輪條1條	季節時蔬	玉米蛋花湯		6.1	2.7	2.1		3.0		817
6月18日	二	五穀飯	蒜泥白肉	嫩蛋花椰	什錦燴菜	季節時蔬	味噌豆枝湯	水果	5.5	3.0	2.3		3.0	1.0	863
6月19日	三	**麵線羹**	酸菜炒肉片	刈包	大黃瓜炒魚板	季節時蔬			5.6	3.0	2.0		3.0		802
6月20日	四	白飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	紅燒獅子頭1粒	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯		5.8	2.8	2.2		3.0		806
6月21日	五	白飯	梅干肉片	洋芋三色(註3)	小魷魚排1塊	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.5	3.2	2.2		3.0		815
6月24日	一	白飯	豆豉燉肉	香酥什錦(註4)	蛋酥燴肉羹	季節時蔬	枸杞雞湯		6.1	2.7	2.1		3.0		817
6月25日	二	紫米飯	沙茶雞丁	菜脯炒豆干	日式蒸蛋	季節時蔬	涼薯排骨湯	水果	5.0	3.2	2.3		3.0	1.0	843
6月26日	三	**鍋燒麵**	香酥蝦排	鮮蔬田條(註5)	蒸水餃3粒	季節時蔬			5.7	3.1	2.5		3.0		829
6月27日	四	白飯	豆乳雞	白菜滷	家常豆腐	季節時蔬	紅豆西米露		6.0	2.8	2.2		3.0		820
6月28日	五	~ 結業式 ~													0

◎菜單中『★』記號為本月新菜色　　◎有底色的日期為特色餐

※本校午餐一律使用國產豬肉食材

本月份調味料供應商－1.油:泰山2.黑麻油:義興3.烏醋、白醋:穀盛4.鹽:台鹽5.糖:味丹6.沙茶醬:牛頭牌7.蕃茄醬:東佑8.咖哩粉:小磨坊9.醬油:金蘭

註1:香菇.雞肉.玉米.毛豆.紅蘿蔔

註2:黑輪.百頁豆腐

註3: 絞肉.洋芋.熱狗.紅蘿蔔

註4: 地瓜.米血.百頁豆腐

註5: 花椰菜.肉片.魚板