彰泰國中-正惠心

專線：04-8350451　　115年6月

電子信箱:a8350451@yahoo.com.tw　　使用國產豬

「本產品含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、蛋、含麩質之穀物、大豆，不適合對其過敏體質者食用」

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)
白米飯 塔香三杯雞 四分干滷鳥蛋(豆) 豆芽炒肉絲 蚵白菜 芹香菜頭湯	五穀飯 炙烤豬里肌 咖哩雞丁燴馬薯 頂呱呱雞塊x2(炸加) 蒜香空心菜 綠豆綜合圓(加)	起司焗烤飯 酥香雞排(炸) 沙茶炒肉片瓜瓜 蜜香芝麻海帶根 高麗菜 海鮮總匯味噌湯(豆海)	地瓜飯 蜜醬雞翅 干片炒豬肉(豆) 蝦仁起司菇菇(海) 青江菜 鮮筍肉絲湯	白米飯 招牌香嫩雞腿 筍干扣肉(醃) 花花炒香菇 油菜 鮮蔬小火鍋(加)
熱量: 857大卡 脂肪: 28g 醣類: 118g 蛋白質: 35g	熱量: 861大卡 脂肪: 29g 醣類: 117g 蛋白質: 33g	熱量: 881大卡 脂肪: 29g 醣類: 120g 蛋白質: 35g	熱量: 858大卡 脂肪: 28g 醣類: 117g 蛋白質: 33g	熱量: 860大卡 脂肪: 28g 醣類: 117g 蛋白質: 35g
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)**
白米飯 檸檬雞翅 客家小炒(豆) QQ滷蛋 蚵白菜 丸片湯(加)	五穀飯 無錫排骨丁(冷) 麥脆炸雞腿(炸) 牽絲起司焗玉米 蒜香空心菜 鮮蔬豆皮湯(豆)	黃金雞絲蛋炒飯 酥香油甘魚排(海炸) 水餃X2(冷) 冰糖滷味(豆) 高麗菜 筍仔雞湯	地瓜飯 日式豬排 吻魚炒玉米蛋(海) 佛蒙特甜味雞丁 青江菜 大醬豆腐湯(豆)	白米飯 香嫩雞腿 茄汁肉醬 鮮炒花椰菜 油菜 蘿蔔肉絲湯
熱量: 868大卡 脂肪: 28g 醣類: 119g 蛋白質: 35g	熱量: 856大卡 脂肪: 27g 醣類: 118g 蛋白質: 35g	熱量: 861大卡 脂肪: 28g 醣類: 118g 蛋白質: 35g	熱量: 857大卡 脂肪: 28g 醣類: 118g 蛋白質: 35g	熱量: 856大卡 脂肪: 27g 醣類: 118g 蛋白質: 35g
6月15日(一)	**6月16日(二)**	**6月17日(三)**	**6月18日(四)**	
白米飯 鐵路火車滷豬排 蔥燒蠔油雞丁 蒜香海帶根 蚵白菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 燒烤雞翅 腐皮高麗(豆) 咖哩洋芋肉片 蒜香空心菜 仙草蜜	義大利麵 雞米花(炸) 關東煮(豆) 肉羹炒三鮮(加) 高麗菜 薑片冬瓜湯	地瓜飯 蒲燒鯛魚片(海) 日式照燒豚肉 開陽白菜(海豆) 青江菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 861大卡 脂肪: 29g 醣類: 117g 蛋白質: 33g	熱量: 858大卡 脂肪: 28g 醣類: 117g 蛋白質: 35g	熱量: 868大卡 脂肪: 28g 醣類: 119g 蛋白質: 35g	熱量: 865大卡 脂肪: 29g 醣類: 116g 蛋白質: 35g	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質:
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)**
白米飯 筍絲炒魷魚(海) 烤肉醬燒雞丁 香菇絲炒高麗 蚵白菜 紫菜蛋花湯	五穀飯 豉汁排骨丁(豆) 蒜香花椰菜 玉米炒蛋 蒜香空心菜 刺瓜湯	豬絲蛋炒飯 日式炸雞腿(炸) 奶黃包(冷) 麻辣豆腐(豆) 高麗菜 蘿蔔湯	地瓜飯 醬燒豬排 洋芋雞丁 銀芽肉絲 青江菜 筍絲腐皮湯(豆)+豆漿	白米飯 爆香杏菇缽缽雞丁 蒜香豆腐塊(豆) 脆薯(炸加) 油菜 香菇冬瓜湯
熱量: 860大卡 脂肪: 28g 醣類: 117g 蛋白質: 35g	熱量: 868大卡 脂肪: 28g 醣類: 119g 蛋白質: 35g	熱量: 873大卡 脂肪: 29g 醣類: 119g 蛋白質: 36g	熱量: 861大卡 脂肪: 29g 醣類: 115g 蛋白質: 35g	熱量: 860大卡 脂肪: 28g 醣類: 117g 蛋白質: 35g
6月29日(一)	**6月30日(二)**			
白米飯 蒜味豬排 麻婆豆腐(豆) 炒椒鹽甜不辣(加) 蚵白菜 玉米濃湯(芡)	五穀飯 烤雞腿 滷味關東煮(豆) 蝦仁蒸蛋(海豆) 蒜香空心菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量: 857大卡 脂肪: 28g 醣類: 118g 蛋白質: 35g	熱量: 860大卡 脂肪: 28g 醣類: 119g 蛋白質: 35g	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質:	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質:	熱量: 脂肪: 醣類: 蛋白質: