

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品					久翔食品股份有限公司									
本校未使用輻射污染食品														
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	黑肉 雞肉	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量
1	三	兒童節漢堡特餐		炸物拼盤	青江白菜	玉米濃湯	優酪乳	4.5	3.5	1.0	3.0			738
		漢堡, 豬排, 洋蔥		雞塊, 地瓜薯條		玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔								
2	四	糙米飯	伍斯特醬蘑菇燉雞	培根花椰	蚵白菜	黃瓜丸片湯	保久乳	5.0	2.5	2.1	2.7		0.6	806
		白米, 糙米	雞胸丁, 洋蔥, 蘑菇罐頭, 起司粉	綠花椰, 白花椰, 培根		大黃瓜, 魚丸								

兒童節、清明節連續假期														
7	二	五穀飯	糖醋魚柳	白菜滷	青江菜	花生牛奶QQ圓	水果	5.2	3.0	1.4	3.0	1		819
		白米, 五穀米	虱目魚柳, 甜不辣	大白菜, 木耳, 蝦米		花生仁, QQ圓, 奶粉								
8	三	墨西哥捲餅		蜜汁豆干	土白菜	猶加敦萊姆河粉	蛋糕	5.0	2.8	1.3	2.7			714
		捲餅皮, 肉片, 洋蔥, 彩椒		四分干, 米血糕, 海帶結		河粉, 洋蔥, 番茄, 雞肉								
9	四	糙米飯	五味醬烤翅腿	蔥燒豆腐煲	初秋甘藍 紅蘿蔔	冬瓜貢丸湯	保久乳	5.1	3.1	1.0	2.6		0.6	826
		白米, 糙米	翅小腿	油豆腐, 絞肉, 蔥		冬瓜, 貢丸								
10	五	白飯	奶香洋芋燉肉	玉米炒蛋	蚵仔白	五行蔬菜湯	水果	5.4	3.0	1.4	2.5	1		811
		白米	肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥	雞蛋, 玉米		大白菜, 木耳, 昆布, 雞骨								
13	一	白飯	歐式烤雞排	脆薯三絲	油菜	綠豆西米露	保久乳	5.4	2.7	1.0	2.4		0.6	808
		白米	雞排	豆薯, 肉絲, 紅蘿蔔		綠豆, 西谷米, QQ圓								
14	二	蕎麥飯	照燒豬柳	腐皮扁蒲	初秋甘藍	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.7	1.6	2.6	1		770
		白米, 蕎麥	肉柳, 洋蔥, 白芝麻	扁蒲, 清雞肉片, 角螺		雞蛋, 紫菜								
15	三	新疆丁丁炒麵	鹽酥雞	微星感恩餐	青江白菜	黃芽龍骨湯	果汁	4.5	3.3	1.8	3.0			743
		麵疙瘩, 肉丁, 番茄, 青椒	雞胸丁, 米血糕, 九層塔	麵包		黃豆芽, 昆布, 龍骨								
16	四	糙米飯	古早味豬排	咖哩油腐	油麥菜	酸辣湯	保久乳	5.0	3.5	1.3	2.7		0.6	861
		白米, 糙米	豬排	油豆腐, 菇, 紅蘿蔔		豆腐, 筍, 菇, 木耳								
17	五	白飯	柚子胡椒鹹水雞	塔香肉燥海根	土白菜	香菇雞湯	水果	5.0	2.6	1.8	2.5	1		763
		白米	骨腿丁, 筍	海帶根, 絞肉, 九層塔		白蘿蔔, 香菇, 雞胸丁								
20	一	白飯	壽喜燒肉片	蝦丸白瓜	油麥菜	味噌海芽湯	保久乳	5.0	2.7	1.8	2.5		0.6	805
		白米	肉片, 洋蔥, 菇	大黃瓜, 蝦丸		豆腐, 海帶芽								
21	二	麥片飯	韓式醬烤雞排	蛋酥高麗	味美菜	紫米山藥湯圓	水果	5.3	2.7	1.7	2.6	1		793
		白米, 麥片	雞排	高麗菜, 貢丸, 雞蛋		湯圓, 紫米, 山藥								
22	三	拿波里烏龍麵	香酥魚片	微星感恩餐	土白菜	南瓜濃湯	堅果	5.0	3.3	1.2	3.0			763
		烏龍麵, 絞肉, 洋蔥, 番茄, 青椒	鱈魚片	優酪乳		南瓜, 馬鈴薯								
23	四	糙米飯	親子丼	泡菜炒年糕	青江白菜	關東煮	保久乳	5.2	2.6	1.8	2.6		0.6	816
		白米, 糙米	雞胸丁, 菇, 雞蛋	年糕條, 泡菜, 菇		白蘿蔔, 油豆腐, 魚丸								
24	五	白飯	日式大根豚角煮	茶碗蒸	蚵白菜	海鮮部隊鍋	水果	5.0	3.4	1.1	2.4	1		801
		白米	肉丁, 白蘿蔔	雞蛋, 清雞丁, 魚板		大白菜, 文蛤, 蝦仁, 菇								
27	一	白飯	甜醬雞丁	洋蔥炒蛋	油菜	野菜肉絲湯	保久乳	5.2	2.6	1.5	2.6		0.6	808
		白米	棒腿丁, 豆薯, 甜椒, 白芝麻	雞蛋, 洋蔥		高麗菜, 肉絲, 菇								
28	二	燕麥飯	酥炸豬排	鮮蔬寬粉	黑葉白菜	馬鈴薯排骨湯	水果	5.3	2.9	1.0	3.0	1		809
		白米, 燕麥	豬排	寬粉, 綠豆芽, 雞絲		馬鈴薯, 紅蘿蔔, 中排肉								
29	三	沖繩塔可飯		山賊醬燒雞翅	油麥菜	柴魚凍腐鍋	豆漿	5.0	3.2	1.4	2.6			742
		白米, 絞肉, 洋蔥, 番茄, 綠花椰, 起司		雞翅		凍豆腐, 大白菜, 菇								
30	四	糙米飯	咖哩魚丁	起司玉米干丁	土白菜	大醬湯	保久乳	5.2	3.3	1.1	2.6		0.6	851
		白米, 糙米	烏魚丁, 馬鈴薯	玉米粒, 豆干, 雞絞肉, 起司		豆腐, 小魚乾								

1. 因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容, 請見諒!
2. 本校肉品皆使用CAS臺灣優良農產品(臺灣豬肉、臺灣雞肉)。
3. 每日菜色內容食材來源相關資訊, 請上教育部校園食材登錄平台查詢。
4. 甲殼類(如蝦、蟹等)為易過敏原, 於菜單中會以紅框及 * 標示, 若有過敏體質者, 敬請留意、避免食用。
5. 高鈣標示: 每日鈣質需求為1000mg, 當日午餐食材中鈣質攝取量達2/5(400mg), 則以高鈣標示註明。

新北市瑞芳國小聯合菜單-115年6月葷食菜單

用餐天數20天

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品

本校未使用輻射污染食品

久翔食品股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋 雞蛋	五香 雞肉	蔬菜	油類	水果	乳品	總量
1	一	白飯	咖哩雞	乾鍋高麗	蚵白菜	番茄蛋花湯	保久乳	5.2	2.6	1.6	2.5		0.6	806
		白米	骨髓丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	高麗菜, 肉片, 木耳		番茄, 雞蛋, 雞骨								
2	二	蕎麥飯	香滷東坡肉	鮮魷炒翠瓜	蕹菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5.0	2.7	1.9	2.6	1		777
		白米, 蕎麥	肉丁, 五花肉丁, 筍	大黃瓜, 魷魚, 紅椒		白蘿蔔, 貢丸, 芹菜								
3	三	中華炒麵	蜜汁烤雞排	油菜	南瓜排骨湯	優酪乳	5.0	3.2	1.6	2.5				743
		油麵, 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 韭菜	雞排		南瓜, 菇, 龍骨									
4	四	糙米飯	酥炸豬排	三杯豆腐	土白菜	肉骨茶湯	保久乳	5.0	3.0	1.4	2.8		0.6	831
		白米, 糙米	豬排	豆腐, 杏鮑菇, 九層塔		結頭菜, 菇, 角螺								
5	五	白飯	巴斯克燉雞	香菇蒸蛋	青江白菜	竹筍排骨湯	水果	5.0	2.5	1.9	2.4	1		753
		白米	棒腿丁, 洋蔥, 番茄	雞蛋, 香菇		筍, 中排肉								
8	一	白飯	鐵板肉柳	港式燉白菜	青油菜	冬瓜魚丸湯	保久乳	5.0	2.5	1.9	2.5		0.6	792
		白米	肉柳, 洋蔥	大白菜, 培根, 蝦米, 乳酪絲		冬瓜, 魚丸								
9	二	燕麥飯	豆瓣魚丁	洋蔥炒蛋	油江菜	山藥雞湯	水果	5.2	3.2	1.2	2.6	1		811
		白米, 燕麥	鯪魚丁, 板豆腐	雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔		山藥, 雞骨								
10	三	五色散壽司	義式烤腿丁	土白菜	冬瓜檸檬愛玉	豆漿	5.0	2.8	1.1	2.5				700
		白米, 鯖魚, 雞蛋, 小黃瓜, 海苔絲	棒腿丁, 洋蔥, 彩椒, 櫛瓜		愛玉, 冬瓜磚, 山粉圓									
11	四	糙米飯	塔塔醬雞翅	腰果玉米干丁	小葉蕹菜	味噌豆腐湯	保久乳	5.3	2.6	1.0	2.8		0.6	812
		白米, 糙米	雞翅	玉米粒, 豆干, 紅蘿蔔, 腰果		豆腐, 海帶芽, 味噌								
12	五	白飯	黃金泡菜豬	蛋酥高麗	蚵白菜	榨菜肉絲湯	水果	5.0	2.8	2.2	2.6	1		792
		白米	肉片, 大白菜, 黃金泡菜	高麗菜, 紅蘿蔔, 雞蛋		黃豆芽, 榨菜, 肉絲								
15	一	白飯	沙茶魚丁	薑燒冬瓜	土白菜	香菇雞湯	保久乳	5.0	2.6	2.0	2.6		0.6	807
		白米	旗魚丁, 大白菜, 雞蛋	冬瓜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 香菇, 雞胸丁								
16	二	紅藜小米飯	椒鹽雞排	客家小炒	小松菜	仙草凍芋圓奶	水果	5.2	3.3	1.0	2.8	1		823
		白米, 小米, 紅藜麥	雞排	豆干片, 洋蔥, 乾魷魚		仙草凍, 芋圓, 奶粉								
17	三	古早味肉粽	茶葉蛋	微星感恩餐	小葉蕹菜	肉羹麵線	堅果	5.0	2.8	1.0	2.8			711
		肉粽	雞蛋	優酪乳		麵線, 肉羹, 筍, 木耳								
18	四	糙米飯	花生滷豬腳	螞蟻上樹	蚵白菜	佛瓜蛤蜊湯	保久乳	5.0	2.6	1.2	2.5		0.6	782
		白米, 糙米	豬腳丁, 肉丁, 花生	冬粉, 高麗菜, 絞肉		豆腐, 佛手瓜, 文蛤								

端午節放假一日

22	五	白飯	梅干燒雞	東山滷味	小葉蕹菜	酸辣湯	保久乳	5.0	3.4	1.2	2.4		0.6	838
		白米, 黑芝麻	骨髓丁, 筍, 梅乾菜	大黑豆干, 鵝鴨蛋, 海帶結		豆腐, 筍, 紅蘿蔔, 木耳								
23	二	五穀飯	避風塘魚片	紅蘿蔔炒蛋	黑葉白菜	結菜玉米湯	水果	5.2	3.1	1.2	2.8	1		813
		白米, 五穀米	鯪魚片, 花生, 豆酥	雞蛋, 紅蘿蔔		結頭菜, 玉米段, 龍骨								
24	三	芝麻燒餅	馬拉糕	油菜	芋頭米粉湯	果汁	5.0	2.6	1.1	3.0				708
		燒餅, 肉片, 洋蔥	馬拉糕		粗米粉, 芋頭, 芹菜, 蝦米									
25	四	糙米飯	醬香翅腿	南瓜油腐煲	土白菜	雙菇排骨湯	保久乳	5.0	2.8	1.3	2.4		0.6	795
		白米, 糙米	翅小腿	油豆腐, 南瓜, 毛豆		金針菇, 香菇, 中排肉								
26	五	白飯	義式香料豬排	竹輪燴花椰	青江白菜	紫菜蛋花湯	大水果	5.0	3.0	1.4	2.8	1		796
		白米	豬排	綠花椰, 紅蘿蔔, 竹輪		紫菜, 雞蛋								
29	一	茄汁肉醬義大利麵	炸雞腿	微星感恩餐	蚵白菜	麥香珍奶	保久乳	5.0	3.2	1.3	2.8		0.6	843
		義大利麵, 絞肉, 洋蔥, 番茄, 菇	雞腿	蜂蜜蛋糕		粉圓, 麥茶包, 奶粉								

- 因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容，請見諒！
- 本校肉品皆使用CAS臺灣優良農產品(臺灣豬肉、臺灣雞肉)。
- 每日菜色內容食材來源相關資訊，請上教育部校園食材登錄平台查詢。
- 甲殼類(如蝦、蟹等)為易過敏原，於菜單中會以紅框及 * 標示，若有過敏體質者，敬請留意、避免食用。
- 高鈣標示：每日鈣質需求為1000mg，當日午餐食材中鈣質攝取量達2/5(400mg)，則以高鈣標示註明。

新北市瑞芳國小聯合菜單-115年5月葷食菜單

用餐天數20天

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品

本校未使用輻射污染食品

久翔食品股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋 雞蛋	五香 雞肉	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量
4	一	白飯 白米	蒜香烤雞排	腐皮高麗 高麗菜, 角螺, 紅蘿蔔	油菜	髮菜吻魚湯 髮菜, 吻仔魚	保久乳	5.0	2.7	1.5	2.5		0.6	797
5	二	五穀飯 白米, 五穀米	義式野菇燉肉 肉丁, 馬鈴薯, 紅椒, 鴻喜菇	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒	荷葉白菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 中排肉	水果	5.1	3.1	1.1	2.6	1		794
6	三	古早味炒粿條 粿仔條, 綠豆芽, 肉絲, 韭菜, 蝦米		椒麻炸雞腿 雞腿, 紅椒, 黃椒	青江白菜	摩摩喳喳 芋頭, 地瓜, 西谷米	豆漿	5.0	2.6	1.1	3.0			708
7	四	糙米飯 白米, 糙米	打拋豬肉 絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔	寧波年糕 大白菜, 年糕, 清雞肉絲, 木耳	蚵白菜	雙菇雞湯 雞胸丁, 金針菇, 香菇	保久乳	5.4	2.8	1.7	2.5		0.6	838
8	五	白飯 白米	口水雞 棒腿丁, 小黃瓜, 花生	東山滷味 四分干, 米血糕, 鵝鶉蛋	青松菜	竹筍蛋花湯 竹筍, 雞蛋	水果	5.1	3.0	1.3	2.4	1		783
11	一	白飯 白米	香菇肉燥 絞肉, 豆薯, 香菇	蒜味海絲 海帶絲, 肉絲, 紅蘿蔔	土白菜	芥菜雞湯 芥菜仁, 雞胸丁	保久乳	5.1	3.0	1.7	2.4		0.6	827
12	二	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋魚排 旗魚片	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉	青松菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋	水果	5.4	2.8	1.3	3.0	1		816
13	三	蒜香培根義大利麵 義大利麵, 肉片, 洋蔥, 綠花椰, 培根, 蒜	醬烤豬排 豬排	微星感恩餐 優酪乳	蚵白菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 奶粉	堅果	5.0	3.0	1.1	2.6			720
14	四	糙米飯 白米, 糙米	咖哩雞 骨腿丁, 地瓜, 菇	腰果豆干 干丁, 玉米粒, 腰果	青油菜	大醬湯 豆腐, 小魚干	保久乳	5.2	2.7	1.1	2.7		0.6	810
15	五	白飯 白米	蔥爆肉柳 肉柳, 蔥	紅絨蒸蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	青江白菜	豆簽絲瓜羹 絲瓜, 文蛤, 豆簽, 蝦米	水果	5.0	3.1	1.1	2.4	1		778
18	一	白飯 白米	酸菜魚丁 鱈魚丁, 金針菇, 酸菜	木須鮮筍 筍絲, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	蚵白菜	肉骨茶湯 高麗菜, 菇, 中排肉	保久乳	5.0	2.9	2.0	2.4		0.6	820
19	二	地瓜飯 白米, 地瓜	香滷東坡肉 肉丁, 五花肉丁	金黃豆腐煲 豆腐, 南瓜, 雞絞肉	青油菜	結菜玉米湯 結頭菜, 玉米段	水果	5.3	3.1	1.3	2.6	1		813
20	三	鳳梨蝦仁炒飯 白米, 肉絲, 蝦仁, 玉米粒, 鳳梨罐頭	鹹酥雞 雞胸丁, 杏鮑菇	微星感恩餐 海苔包	土白菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔, 貢丸, 芹菜	果汁	5.2	3.1	1.3	3.0			764
21	四	糙米飯 白米, 糙米	高昇排骨 肉丁, 中排肉, 綠花椰	蛋酥扁蒲 扁蒲, 雞蛋	青江白菜	針菇紫菜湯 紫菜, 金針菇	保久乳	5.0	2.8	1.8	2.5		0.6	812
22	五	白飯 白米	蜜汁雞排 雞排	鮮魷翠瓜 大黃瓜, 魷魚, 紅蘿蔔	小葉薺菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓	水果	5.1	2.8	1.3	2.6	1		777
25	一	白飯 白米	瓜仔蒸肉 絞肉, 豆薯, 碎瓜包	洋蔥鮭魚炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 鮭魚	土白菜	竹筍雞湯 筍片, 仿土雞丁	保久乳	5.2	3.3	1.3	2.4		0.6	847
26	二	麥片飯 白米, 麥片	蜂蜜味噌烤魚排 鱈魚片	筑前煮 白蘿蔔, 油豆腐, 竹輪	白莧菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 絞肉	水果	5.0	2.9	1.4	2.5	1		775
27	三	星洲炒米粉 米粉, 高麗菜, 清雞肉片, 雞蛋, 紅蘿蔔		酥炸豬排 豬排	小葉薺菜	綠豆QQ圓 綠豆, QQ圓	麵包	5.0	3.1	1.3	3.0			750
28	四	糙米飯 白米, 糙米	瑞士雞翅 雞翅	醬爆油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 彩椒	蚵白菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	保久乳	5.0	2.9	1.0	2.5		0.6	800
29	五	白飯 白米	梅干滷肉 肉丁, 梅乾菜	花椰甜條 綠花椰, 甜不辣	油菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 文蛤, 紅蘿蔔	水果	5.0	2.6	1.9	2.6	1		770

1. 因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容, 請見諒!

2. 本校肉品皆使用CAS臺灣優良農產品(臺灣豬肉、臺灣雞肉)。

3. 每日菜色內容食材來源相關資訊, 請上教育部校園食材登錄平台查詢。

4. 甲殼類(如蝦、蟹等)為易過敏原, 於菜單中會以紅框及 * 標示, 若有過敏體質者, 敬請留意、避免食用。

5.  高鈣標示: 每日鈣質需求為1000mg, 當日午餐食材中鈣質攝取量達2/5(400mg), 則以高鈣標示註明。

新北市瑞芳國小聯合菜單-115年4月素食菜單

本校未使用輻射污染食品					久翔食品股份有限公司				
日期	星期	主食		主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐
1	三	兒童節漢堡特餐			炸物拼盤	番茄炒蛋	青江白菜	玉米濃湯	優酪乳
2	四	糙米飯	伍斯特醬蘑菇燉腐		豆干炒花椰	清炒時蔬	青松菜	黃瓜菇菇湯	保久乳
兒童節、清明節連續假期									
7	二	五穀飯	糖醋素魚片	醬燒豆腐	白菜滷	青江菜	花生牛奶QQ圓	水果	
8	三	墨西哥炒肉麵包			蜜汁豆干	雪菜百頁	土白菜	茄汁蔬菜河粉	蛋糕
9	四	糙米飯	豆包捲	南瓜豆腐	花生麵筋	初秋甘藍 紅蘿蔔	冬瓜菇菇湯	保久乳	
10	五	白飯	奶香洋芋燉腐	玉米炒蛋	四喜烤麩	蚵仔白	五行蔬菜湯	水果	
13	一	白飯	香料豆腸	脆薯三絲	香菇蒸蛋	油菜	綠豆西米露	保久乳	
14	二	蕎麥飯	照燒豆腐	青椒炒豆干	腐皮扁蒲	初秋甘藍	紫菜蛋花湯	水果	
15	三	新疆丁丁炒麵	鹽酥雞	芹香豆干	微星感恩餐	青江白菜	黃芽海帶湯	果汁	
16	四	糙米飯	素肉排	咖哩油腐	黃瓜燴蛋	油麥菜	酸辣湯	保久乳	
17	五	白飯	柚子胡椒鹹水雞	香煎豆腐排	塔香海根	土白菜	香菇蘿蔔湯	水果	
20	一	白飯	鮮菇油腐煲	三杯豆干鮑菇	麵丸白瓜	油麥菜	味噌海芽湯	保久乳	
21	二	麥片飯	韓式醬豆包	麻香豆腐	蛋酥高麗	味美菜	紫米山藥湯圓	水果	
22	三	拿波里烏龍麵	素蝦排	豆干滷味	微星感恩餐	土白菜	南瓜濃湯	堅果	
23	四	糙米飯	菇菇豆腐井	泡菜炒年糕	清炒時蔬	青江白菜	關東煮	保久乳	
24	五	白飯	日式佃煮	茶碗蒸	麻婆豆腐	蚵白菜	冬瓜湯	水果	
27	一	白飯	甜醬麵腸	紅絲炒偽蛋	醬滷素腿	油菜	野菜湯	保久乳	
28	二	燕麥飯	酥炸豆腐	鮮蔬寬粉	塔香炒豆干	黑葉白菜	馬鈴薯湯	水果	
29	三	沖繩塔可飯			香滷素鴨	南瓜蒸蛋	油麥菜	白菜凍腐鍋	豆漿
30	四	糙米飯	咖哩油丁	起司玉米干丁	櫛瓜炒蛋	土白菜	大醬湯	保久乳	

新北市瑞芳國小聯合菜單-115年5月素食菜單

本校未使用輻射污染食品					久翔食品股份有限公司			
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐
4	一	白飯	香滷黑干	腐皮高麗	玉筍炒腐竹	油菜	髮菜羹湯	保久乳
5	二	五穀飯	義式野菇豆包	玉米炒蛋	酸菜麵腸	荷葉白菜	黃瓜湯	水果
6	三	古早味炒粿條		椒麻豆腸	南瓜豆腐煲	青江白菜	摩摩喳喳	豆漿
7	四	糙米飯	打拋豆干	寧波年糕	翡翠蒸蛋	蚵白菜	菇菇雞湯	保久乳
8	五	白飯	口水素雞	東山滷味	海絲炒素腰花	青松菜	竹筍蛋花湯	水果
11	一	白飯	香菇素燥	茄汁油腐	脆炒黃瓜	土白菜	芥菜鮮菇湯	保久乳
12	二	燕麥飯	蜜滷豆干	韓式冬粉	花生麵筋	青松菜	番茄蛋花湯	水果
13	三	時蔬豆包義大利麵	醬香腐皮	酸甜素肚	微星感恩餐	蚵白菜	南瓜濃湯	堅果
14	四	糙米飯	咖哩豆腐煲	腰果豆干	清炒時蔬	青油菜	大醬湯	保久乳
15	五	白飯	醬爆干片	紅絨蒸蛋	滷白菜	青江白菜	絲瓜鮮菇湯	水果
18	一	白飯	酸菜凍腐	木須鮮筍	蜜地瓜	蚵白菜	肉骨茶湯	保久乳
19	二	地瓜飯	香滷素東坡	金黃豆腐煲	清炒時蔬	青油菜	結菜玉米湯	水果
20	三	鳳梨素蝦仁炒飯	鹹酥拼盤	香滷油腐	微星感恩餐	土白菜	蘿蔔素丸湯	果汁
21	四	糙米飯	豆干炒花椰	蛋酥扁蒲	香滷素鴨	青江白菜	針菇紫菜湯	保久乳
22	五	白飯	蜜汁腐皮	香椿豆腐煲	鮮炒翠瓜	小葉薺菜	冬瓜山粉圓	水果
25	一	白飯	瓜仔素肉燥	馬鈴薯起司炒蛋	芹香炒豆包	土白菜	鮮菇竹筍湯	保久乳
26	二	麥片飯	蜂蜜味噌腐皮	筑前煮	黃芽海絲	白莧菜	羅宋湯	水果
27	三	星洲炒米粉		醬香豆干	滷蛋	小葉薺菜	綠豆QQ圓	麵包
28	四	糙米飯	豆包捲	醬爆油腐	清炒櫛瓜	蚵白菜	味噌豆腐湯	保久乳
29	五	白飯	梅干滷油腐	花椰甜條	番茄炒蛋	油菜	冬瓜湯	水果

新 北 市 瑞 芳 國 小 聯 合 菜 單-115年6月素食菜單

本校未使用輻射污染食品						久翔食品股份有限公司									
日期	星期	主食		主菜		副菜		副菜		青菜		湯品		附餐	
1	一	白飯		咖哩油豆腐		乾鍋高麗		紅燒杏菇塊		蚵白菜		番茄蛋花湯		保久乳	
2	二	蕎麥飯		香滷素東坡		翡翠豆腐煲		翠瓜炒蛋		蘿菜		蘿蔔素丸湯		水果	
3	三	中華炒麵				蜜汁豆干		紅燒茄段		油菜		南瓜鮮菇湯		優酪乳	
4	四	糙米飯		茄汁豆腸		三杯豆腐		燴三鮮		土白菜		肉骨茶湯		保久乳	
5	五	白飯		焦溜豆腐塊		香菇蒸蛋		清炒結菜		青江白菜		筍香蔬菜湯		水果	
8	一	白飯		鐵板油豆腐		香菇蛋酥爛白菜		鮑菇麵腸		青油菜		冬瓜菇菇湯		保久乳	
9	二	燕麥飯		豆瓣豆腐		金針菇炒蛋		西芹拌豆干絲		油江菜		山藥玉米湯		水果	
10	三	五色散壽司				義式豆腸		豆皮海絲		土白菜		冬瓜檸檬愛玉		豆漿	
11	四	糙米飯		塔塔醬豆包		腰果玉米干丁		蠔油地瓜葉		小葉蘿菜		味噌豆腐湯		保久乳	
12	五	白飯		泡菜豆腐冬粉		香滷豆干		蛋酥高麗		蚵白菜		榨菜黃芽湯		水果	
15	一	白飯		沙茶素魚丁		薑燒冬瓜		麻婆豆腐		土白菜		香菇蘿蔔湯		保久乳	
16	二	紅藜小米飯		椒鹽豆腐		客家小炒		清炒時蔬		小松菜		仙草凍芋圓奶		水果	
17	三	古早味肉粽		茶葉蛋		三色豆腐煲		微星感恩餐		小葉蘿菜		素肉羹麵線		堅果	
18	四	糙米飯		南瓜蒸蛋		螞蟻上樹		麵筋花生		蚵白菜		佛瓜豆腐湯		保久乳	
端午節放假一日															
22	一	白飯		桂竹筍燒黑乾		東山滷味		豆豉苦瓜		小葉蘿菜		酸辣湯		保久乳	
23	二	五穀飯		避風塘豆包		紅蘿蔔炒蛋		鮮菇水蓮		黑葉白菜		結菜玉米湯		水果	
24	三	芝麻燒餅				香滷油腐		馬拉糕		油菜		芋頭米粉湯		果汁	
25	四	糙米飯		玉米雞排		南瓜油腐煲		麻婆豆腐		土白菜		菇菇湯		保久乳	
26	五	白飯		義式香料豆腸		豆包炒花椰		炒青木瓜絲		青江白菜		紫菜蛋花湯		大水果	
29	一	時蔬義大利麵		黑胡椒肉排		洋芋炒蛋		微星感恩餐		蚵白菜		麥香珍奶		保久乳	