

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 115年6月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	鈣含量 (mg)	熱量 (大卡)	
1	一	小 ^④ 米 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 飯 ^④	* 豆 ^④ 豉 ^④ 魚 ^④ 丁 ^④	* 玉 ^④ 米 ^④ 炒 ^④ 蛋 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	(熱 ^④)地 ^④ 瓜 ^④ 芋 ^④ 頭 ^④ 甜 ^④ 湯 ^④	4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	352	640	
2	二	蒜 ^④ 香 ^④ 白 ^④ 醬 ^④ 鮭 ^④ 魚 ^④ 培 ^④ 根 ^④ 義 ^④ 麵 ^④ +義 ^④ 式 ^④ 香 ^④ 料 ^④ 雞 ^④ 腿 ^④ X1+*	金 ^④ 黃 ^④ 煉 ^④ 乳 ^④ 銀 ^④ 絲 ^④ 捲 ^④ X1+北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④ +番 ^④ 茄 ^④ 羅 ^④ 宋 ^④ 湯 ^④				4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	255	705	
3	三	紫 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	* 三 ^④ 杯 ^④ 雞 ^④ 丁 ^④	* 客 ^④ 家 ^④ 小 ^④ 炒 ^④	蔥 ^④ 香 ^④ 油 ^④ 麥 ^④ 菜 ^④	針 ^④ 菇 ^④ 木 ^④ 耳 ^④ 湯 ^④	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	209	643	
4	四	* 黑 ^④ 芝 ^④ 麻 ^④ 飯 ^④	薑 ^④ 燒 ^④ 大 ^④ 排 ^④ X1	肉 ^④ 絲 ^④ 白 ^④ 菜 ^④ 魯 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	筍 ^④ 子 ^④ 湯 ^④	5.0	2.0	1.0	3.0		318	660	
5	五	白 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	* 鹹 ^④ 蛋 ^④ 蒸 ^④ 肉 ^④ 餅 ^④	* 椒 ^④ 鹽 ^④ 炸 ^④ 薯 ^④ 條 ^④	蒜 ^④ 拌 ^④ 青 ^④ 江 ^④ 菜 ^④	* 奶 ^④ 油 ^④ 玉 ^④ 米 ^④ 濃 ^④ 湯 ^④	4.3	2.0	1.5	2.3	1.0	282	652	
8	一	紅 ^④ 藜 ^④ 麥 ^④ 飯 ^④	筍 ^④ 干 ^④ 滷 ^④ 肉 ^④	* 扁 ^④ 蒲 ^④ 炒 ^④ 豆 ^④ 包 ^④ 絲 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	(北 ^④ 農 ^④)蠔 ^④ 菇 ^④ 菜 ^④ 頭 ^④ 湯 ^④	4.0	2.0	1.0	2.5	1.0	234	628	
9	二	有 ^④ 機 ^④ 白 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	* 蜜 ^④ 汁 ^④ 醬 ^④ 魚 ^④ 塊 ^④ X2	肉 ^④ 燥 ^④ 高 ^④ 麗 ^④ 菜 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	* 洋 ^④ 蔥 ^④ 蛋 ^④ 花 ^④ 湯 ^④	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	327	664	
10	三	燕 ^④ 麥 ^④ 飯 ^④	* 起 ^④ 司 ^④ 洋 ^④ 芋 ^④ 燉 ^④ 雞 ^④	* 青 ^④ 蔥 ^④ 菜 ^④ 脯 ^④ 蛋 ^④	薑 ^④ 拌 ^④ 地 ^④ 瓜 ^④ 葉 ^④	* 海 ^④ 帶 ^④ 小 ^④ 魚 ^④ 湯 ^④	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	241	663	
11	四	* 麻 ^④ 油 ^④ 蛋 ^④ 酥 ^④ 拌 ^④ 飯 ^④ (有 ^④ 機 ^④ 白 ^④ 米 ^④)+香 ^④ 菇 ^④ 肉 ^④ 燥 ^④ +*	黑 ^④ 輪 ^④ 佃 ^④ 煮 ^④ +北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④ +黃 ^④ 瓜 ^④ 湯 ^④				5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	286	723	
12	五	糙 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	* 海 ^④ 結 ^④ +滷 ^④ 蛋 ^④ X1	* 花 ^④ 生 ^④ 豆 ^④ 干 ^④ 丁 ^④	木 ^④ 耳 ^④ 青 ^④ 花 ^④ 菜 ^④	* 味 ^④ 噌 ^④ 豆 ^④ 腐 ^④ 湯 ^④	4.5	2.0	1.2	3.0		300	630	
15	一	紅 ^④ 蔥 ^④ 醬 ^④ 米 ^④ 苔 ^④ 目 ^④ +芽 ^④ 菜 ^④ 燴 ^④ 豬 ^④ 柳 ^④ +*	(蒸 ^④)叉 ^④ 燒 ^④ 包 ^④ X1+北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④ +肉 ^④ 骨 ^④ 茶 ^④ 湯 ^④				4.6	2.0	1.0	3.0		314	632	
16	二	有 ^④ 機 ^④ 白 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	蒜 ^④ 蓉 ^④ 蒸 ^④ 雞 ^④	* 三 ^④ 色 ^④ 炒 ^④ 蛋 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	絲 ^④ 瓜 ^④ 粉 ^④ 絲 ^④ 湯 ^④	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	293	675	
17	三	* 葵 ^④ 瓜 ^④ 子 ^④ 飯 ^④	* 鹹 ^④ 酥 ^④ 魚 ^④ 丁 ^④	* 筍 ^④ 香 ^④ 肉 ^④ 羹 ^④	蒜 ^④ 香 ^④ 油 ^④ 菜 ^④	* 榨 ^④ 菜 ^④ 野 ^④ 菇 ^④ 湯 ^④	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	222	658	
18	四	胚 ^④ 芽 ^④ 米 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 飯 ^④	照 ^④ 燒 ^④ 翅 ^④ 腿 ^④ X2	* 莎 ^④ 莎 ^④ 肉 ^④ 醬 ^④ 干 ^④ 丁 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	* (熱 ^④)紅 ^④ 豆 ^④ 紫 ^④ 米 ^④ 牛 ^④ 奶 ^④	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	275	663	
19	五	端午節補假一天 不供餐						0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	
22	一	* 綠 ^④ 野 ^④ 仙 ^④ 鬆 ^④ 炒 ^④ 飯 ^④ +*	卡 ^④ 滋 ^④ 拼 ^④ 盤 ^④ (雞 ^④ 塊 ^④ *2+雞 ^④ 柳 ^④ *1)+*	港 ^④ 式 ^④ 蒸 ^④ 水 ^④ 蛋 ^④ +北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④ +海 ^④ 芽 ^④ 冬 ^④ 瓜 ^④ 湯 ^④			4.2	2.0	1.0	3.0		356	604	
23	二	有 ^④ 機 ^④ 白 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	紅 ^④ 燒 ^④ 骰 ^④ 子 ^④ 肉 ^④	* 開 ^④ 陽 ^④ 白 ^④ 菜 ^④ 滷 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	* 奶 ^④ 香 ^④ 南 ^④ 瓜 ^④ 濃 ^④ 湯 ^④	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	242	693	
24	三	糙 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	* 蛋 ^④ 花 ^④ 親 ^④ 子 ^④ 井 ^④	* 沙 ^④ 茶 ^④ 冬 ^④ 粉 ^④ 煲 ^④	鮮 ^④ 菇 ^④ 青 ^④ 江 ^④ 菜 ^④	* 大 ^④ 滷 ^④ 豆 ^④ 腐 ^④ 湯 ^④	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	256	658	
25	四	小 ^④ 米 ^④ 紅 ^④ 藜 ^④ 飯 ^④	糖 ^④ 醋 ^④ 豬 ^④ 肉 ^④	* 彩 ^④ 繪 ^④ 杏 ^④ 鮑 ^④ 菇 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	* 玉 ^④ 米 ^④ 蛋 ^④ 花 ^④ 湯 ^④	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	204	692	
26	五	大 ^④ 麥 ^④ 仁 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 飯 ^④	* 腰 ^④ 果 ^④ 魚 ^④ 丁 ^④	* 打 ^④ 拋 ^④ 豆 ^④ 腐 ^④	紅 ^④ 絲 ^④ 高 ^④ 麗 ^④ 菜 ^④	(熱 ^④)桂 ^④ 圓 ^④ 銀 ^④ 耳 ^④ 露 ^④	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	285	720	
29	一	白 ^④ 米 ^④ 飯 ^④	* 香 ^④ 酥 ^④ 魚 ^④ 片 ^④ X1	* 番 ^④ 茄 ^④ 炒 ^④ 蛋 ^④	北 ^④ 農 ^④ 有 ^④ 機 ^④ 青 ^④ 菜 ^④	四 ^④ 神 ^④ 湯 ^④	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	214	692	
30	二	* 清 ^④ 蒸 ^④ 烏 ^④ 龍 ^④ 麵 ^④ +*	咖 ^④ 哩 ^④ 雞 ^④ +*	BBQ甜 ^④ 不 ^④ 辣 ^④ +木 ^④ 耳 ^④ 蚵 ^④ 白 ^④ 菜 ^④ +*	味 ^④ 噌 ^④ 白 ^④ 菜 ^④ 蛋 ^④ 花 ^④ 湯 ^④		4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	275	663	
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							1-3年級	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0	650
							4-6年級	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0	750

☆食材來源：本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商
 ☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！
 ☆菜單中「^④」記號為健腦食材，「^⑤」記號為蔬食日，「^⑥」記號為特^⑥「^⑦」記號為有機日，「*」記號為易過敏原食材

☆本月牛奶供應日：6/04(四)、6/12(五)、6/15(一)、6/23(六)
 ◆每週供應之乳品一瓶熱量130大卡，●每日午餐菜色照片及食材明細，請於當餐飲用完畢！
 可上『校園食材登錄平臺』查詢！

☆每週二供應補助有機白米一次(遇麵食特餐 則暫停供應一次)
 ☆每週一、二、四供應補助有機青菜一次，6/08(一)供應有機黑綠菇
 ☆本月三章TAP豆奶供應日：一～五年級為6/16(二)、六年級(用餐(含)10天以上)為6/16(二)
 ☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材
 ☆11項過敏原食材：大豆、魚類、蛋、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、牛奶、羊奶、麩質、亞硫酸鹽類及其製品。「*」記號為易過敏原食材，過敏體質者，食用時注意
 ☆本月有機青菜種類：白莧菜(6/01.09)、黑葉白菜(6/02.16)、空心菜(6/04.15.23.29)、荷葉白菜(6/08.18)、小松菜(6/11.25)、小白菜(6/22)
 ☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青菜、小白菜、空心菜、地瓜葉…等當季蔬菜
 ☆本月水果種類：木瓜、葡萄、小番茄、西瓜、哈密瓜、鳳梨…等當季水果
 ☆本月魚肉種類：鮭魚(6/01)、鮭魚(6/02主食)、虱目魚(6/09)、水鯊魚(6/17.29)、旗魚(6/26)-魚肉仍有可能含有細刺，請小心食用
 本月蔬食餐供應日：6/12(五)、6/22(一)

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

大同國小學校營養師：許雲卿 廚房委外廠商主廚：翁錦琪 廚房委外廠商營養師：李燕霞 廚房電話：02-25965407分機176 廚房委外廠商：統鮮美食(股)公司

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 115年6月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	熱量 (大卡)		
1	一	小 ^(特) 米 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 飯 ^(特)	* 豆 ^(特) 豉 ^(特) 油 ^(特) 腐 ^(特) 丁 ^(特)	* 玉 ^(特) 米 ^(特) 炒 ^(特) 素 ^(特) 蛋 ^(特) 絲 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	(熱 ^(特))地 ^(特) 瓜 ^(特) 芋 ^(特) 頭 ^(特) 甜 ^(特) 湯 ^(特)	4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	640		
2	二	* 奶 ^(特) 香 ^(特) 白 ^(特) 醬 ^(特) 素 ^(特) 培 ^(特) 根 ^(特) 義 ^(特) 麵 ^(特) + * 義 ^(特) 式 ^(特) 香 ^(特) 料 ^(特) 炒 ^(特) 豆 ^(特) 包 ^(特) + * 金 ^(特) 黃 ^(特) 煉 ^(特) 乳 ^(特) 饅 ^(特) 頭 ^(特) X1 + 北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特) + 番 ^(特) 茄 ^(特) 羅 ^(特) 宋 ^(特) 湯 ^(特)						4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	705	
3	三	紫 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 三 ^(特) 杯 ^(特) 麵 ^(特) 輪 ^(特)	* 客 ^(特) 家 ^(特) 小 ^(特) 炒 ^(特) 干 ^(特) 片 ^(特)	素 ^(特) 蔥 ^(特) 香 ^(特) 油 ^(特) 麥 ^(特) 菜 ^(特)	針 ^(特) 菇 ^(特) 木 ^(特) 耳 ^(特) 湯 ^(特)	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	643		
4	四	* 黑 ^(特) 芝 ^(特) 麻 ^(特) 飯 ^(特)	* 薑 ^(特) 燒 ^(特) 百 ^(特) 頁 ^(特)	* 素 ^(特) 肉 ^(特) 絲 ^(特) 白 ^(特) 菜 ^(特) 魯 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	筍 ^(特) 子 ^(特) 湯 ^(特)	5.0	2.0	1.0	3.0		660		
5	五	白 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 滷 ^(特) 蘭 ^(特) 花 ^(特) 干 ^(特)	* 椒 ^(特) 鹽 ^(特) 炸 ^(特) 薯 ^(特) 條 ^(特)	香 ^(特) 拌 ^(特) 青 ^(特) 江 ^(特) 菜 ^(特)	* 奶 ^(特) 油 ^(特) 玉 ^(特) 米 ^(特) 濃 ^(特) 湯 ^(特)	4.3	2.0	1.5	2.3	1.0	652		
8	一	紅 ^(特) 藜 ^(特) 麥 ^(特) 飯 ^(特)	筍 ^(特) 干 ^(特) 素 ^(特) 肚 ^(特)	* 扁 ^(特) 蒲 ^(特) 炒 ^(特) 豆 ^(特) 包 ^(特) 絲 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	(北 ^(特) 農 ^(特))蠔 ^(特) 菇 ^(特) 菜 ^(特) 頭 ^(特) 湯 ^(特)	4.0	2.0	1.0	2.5	1.0	628		
9	二	有 ^(特) 機 ^(特) 白 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 蜜 ^(特) 汁 ^(特) 醬 ^(特) 烤 ^(特) 麩 ^(特)	素 ^(特) 肉 ^(特) 燥 ^(特) 高 ^(特) 麗 ^(特) 菜 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	* 蘿 ^(特) 蔔 ^(特) 絲 ^(特) 素 ^(特) 蛋 ^(特) 花 ^(特) 湯 ^(特)	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	664		
10	三	燕 ^(特) 麥 ^(特) 飯 ^(特)	* 起 ^(特) 司 ^(特) 洋 ^(特) 芋 ^(特) 燉 ^(特) 凍 ^(特) 腐 ^(特)	塔 ^(特) 香 ^(特) 紫 ^(特) 茄 ^(特)	薑 ^(特) 拌 ^(特) 地 ^(特) 瓜 ^(特) 葉 ^(特)	薑 ^(特) 絲 ^(特) 海 ^(特) 帶 ^(特) 湯 ^(特)	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	663		
11	四	* 麻 ^(特) 油 ^(特) 豆 ^(特) 干 ^(特) 絲 ^(特) 拌 ^(特) 飯 ^(特) (有 ^(特) 機 ^(特) 白 ^(特) 米 ^(特)) + 香 ^(特) 菇 ^(特) 素 ^(特) 肉 ^(特) 燥 ^(特) + * 素 ^(特) 黑 ^(特) 輪 ^(特) 佃 ^(特) 煮 ^(特) + 北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特) + 黃 ^(特) 瓜 ^(特) 湯 ^(特)						5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	723	
12	五	糙 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 海 ^(特) 結 ^(特) + 滷 ^(特) 蛋 ^(特) X1	* 花 ^(特) 生 ^(特) 豆 ^(特) 干 ^(特) 丁 ^(特)	木 ^(特) 耳 ^(特) 青 ^(特) 花 ^(特) 菜 ^(特)	* 味 ^(特) 噌 ^(特) 豆 ^(特) 腐 ^(特) 湯 ^(特)	4.5	2.0	1.2	3.0		630		
15	一	* 素 ^(特) 蔥 ^(特) 燒 ^(特) 米 ^(特) 苕 ^(特) 目 ^(特) + * 芽 ^(特) 菜 ^(特) 燴 ^(特) 素 ^(特) 皮 ^(特) 絲 ^(特) + * (蒸 ^(特))芝 ^(特) 麻 ^(特) 包 ^(特) X1 + 北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特) + 肉 ^(特) 骨 ^(特) 茶 ^(特) 湯 ^(特)						4.6	2.0	1.0	3.0		632	
16	二	有 ^(特) 機 ^(特) 白 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 野 ^(特) 菜 ^(特) 百 ^(特) 頁 ^(特) 豆 ^(特) 腐 ^(特)	* 三 ^(特) 色 ^(特) 素 ^(特) 炒 ^(特) 蛋 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	絲 ^(特) 瓜 ^(特) 粉 ^(特) 絲 ^(特) 湯 ^(特)	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	675		
17	三	* 葵 ^(特) 瓜 ^(特) 子 ^(特) 飯 ^(特)	* 鹹 ^(特) 酥 ^(特) 豆 ^(特) 腐 ^(特) X1	* 筍 ^(特) 香 ^(特) 素 ^(特) 肉 ^(特) 羹 ^(特)	薑 ^(特) 香 ^(特) 油 ^(特) 菜 ^(特)	* 榨 ^(特) 菜 ^(特) 野 ^(特) 菇 ^(特) 湯 ^(特)	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	658		
18	四	胚 ^(特) 芽 ^(特) 米 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 飯 ^(特)	* 醬 ^(特) 燒 ^(特) 麵 ^(特) 筋 ^(特)	* 莎 ^(特) 莎 ^(特) 醬 ^(特) 干 ^(特) 丁 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	* (熱 ^(特))紅 ^(特) 豆 ^(特) 紫 ^(特) 米 ^(特) 牛 ^(特) 奶 ^(特)	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	663		
19	五	端午 ^(特) 節 ^(特) 補 ^(特) 假 ^(特) 一 ^(特) 天 ^(特) ，不 ^(特) 供 ^(特) 餐 ^(特)						0.0	0.0	0.0	0.0	0		
22	一	* 綠 ^(特) 野 ^(特) 仙 ^(特) 鬆 ^(特) 炒 ^(特) 飯 ^(特) + * 香 ^(特) 酥 ^(特) 炸 ^(特) 素 ^(特) G塊 ^(特) X2 + * 滷 ^(特) 雙 ^(特) 結 ^(特) + 北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特) + 海 ^(特) 芽 ^(特) 冬 ^(特) 瓜 ^(特) 湯 ^(特)						4.2	2.0	1.0	3.0		604	
23	二	有 ^(特) 機 ^(特) 白 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 紅 ^(特) 燒 ^(特) 四 ^(特) 分 ^(特) 豆 ^(特) 干 ^(特)	* 白 ^(特) 菜 ^(特) 滷 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	* 奶 ^(特) 香 ^(特) 南 ^(特) 瓜 ^(特) 濃 ^(特) 湯 ^(特)	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	693		
24	三	糙 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 蔬 ^(特) 菜 ^(特) 豆 ^(特) 皮 ^(特) 井 ^(特)	* 素 ^(特) 沙 ^(特) 茶 ^(特) 冬 ^(特) 粉 ^(特) 煲 ^(特)	鮮 ^(特) 菇 ^(特) 青 ^(特) 江 ^(特) 菜 ^(特)	* 大 ^(特) 滷 ^(特) 豆 ^(特) 腐 ^(特) 湯 ^(特)	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	658		
25	四	小 ^(特) 米 ^(特) 紅 ^(特) 藜 ^(特) 飯 ^(特)	* 糖 ^(特) 醋 ^(特) 素 ^(特) 雞 ^(特) 片 ^(特)	* 彩 ^(特) 繪 ^(特) 杏 ^(特) 鮑 ^(特) 菇 ^(特)	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	玉 ^(特) 米 ^(特) 菜 ^(特) 頭 ^(特) 湯 ^(特)	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	692		
26	五	大 ^(特) 麥 ^(特) 仁 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 飯 ^(特)	* 打 ^(特) 拋 ^(特) 豆 ^(特) 腐 ^(特)	* 腰 ^(特) 果 ^(特) 蜜 ^(特) 地 ^(特) 瓜 ^(特)	紅 ^(特) 絲 ^(特) 高 ^(特) 麗 ^(特) 菜 ^(特)	(熱 ^(特))桂 ^(特) 圓 ^(特) 銀 ^(特) 耳 ^(特) 露 ^(特)	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	720		
29	一	白 ^(特) 米 ^(特) 飯 ^(特)	* 番 ^(特) 茄 ^(特) 燴 ^(特) 油 ^(特) 腐 ^(特) 丁 ^(特)	* 黃 ^(特) 金 ^(特) 蔬 ^(特) 菜 ^(特) 餅 ^(特) X1	北 ^(特) 農 ^(特) 有 ^(特) 機 ^(特) 青 ^(特) 菜 ^(特)	四 ^(特) 神 ^(特) 湯 ^(特)	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	692		
30	二	* 清 ^(特) 蒸 ^(特) 烏 ^(特) 龍 ^(特) 麵 ^(特) + * 咖 ^(特) 哩 ^(特) 蘭 ^(特) 花 ^(特) 干 ^(特) + * BBQ素 ^(特) 甜 ^(特) 不 ^(特) 辣 ^(特) + 木 ^(特) 耳 ^(特) 蚵 ^(特) 白 ^(特) 菜 ^(特) + * 味 ^(特) 噌 ^(特) 白 ^(特) 菜 ^(特) 湯 ^(特)						4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	663	
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	650
							4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	750

☆食材來源：本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商

☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆菜單中「^(特)」記號為健腦食材，「^(機)」記號為特餐^(機)，「^(有)」記號為有機日，「^{*}」記號為易過敏原食材

☆本月牛奶供應日：6/04(四)、6/12(五)、6/15(一)、6/23(六) ◆每週供應之乳品一瓶熱量130大卡，請於當餐飲用完畢！

☆每週二供應補助有機白米一次(遇麵食特餐 則暫停供應一次)

☆每週一、二、四供應補助有機青菜一次，6/08(一)供應有機黑綠菇

☆本月三章TAP豆奶供應日：一～五年級為6/16(二)、六年級(用餐(含)10天以上)為6/16(二)

☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材

☆11項過敏原食材：大豆、魚類、蛋、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、牛奶、羊奶、麩質、亞硫酸鹽類及其製品。「^{*}」記號為易過敏原食材，過敏體質者，食用時注意

☆本月有機青菜種類：白莧菜(6/01.09)、黑葉白菜(6/02.16)、空心菜(6/04.15.23.29)、荷蘭白菜(6/08.18)、小松菜(6/11.25)、小白菜(6/22)

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、小白菜、空心菜、地瓜葉...等當季蔬菜

☆本月水果種類：木瓜、葡萄、小番茄、西瓜、哈密瓜、鳳梨...等當季水果

大同國小學校營養師：許雲卿 廚房委外廠商主廚：翁維鎮 廚房委外廠商營養師：李燕楓 廚房電話：02-25965407分機176 廚房委外廠商：純鮮美食(股)公司