

6月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐／水果
2026年6月1日	一	米香飯	◦椒香豆乾海帶	◦紅蘿蔔炒蛋	蒜香萵苣	金針菇湯	水果
2026年6月2日	二	糙米飯	薑滷雞腿	長豆肉絲	香蒜空心菜	蘿蔔排骨湯	
2026年6月3日	三	◦小米飯	豚肉冬瓜封	黃瓜佐雞片	菇香甘藍	香檸山粉圓	水果
2026年6月4日	四	米香飯	◦法式起司肉片燉飯燴汁	筍香肉包			果汁
2026年6月5日	五	◦五穀飯	◦炭燒蝴蝶腿	◦玉米炒蛋	薑絲尼龍菜	◦味噌豆腐湯	
2026年6月6日	六						
2026年6月7日	日						
2026年6月8日	一	米香飯	◦麻婆豆瓣豆腐	◦三色干丁	薑絲油菜	蔥花紫菜湯	水果
2026年6月9日	二	糙米飯	◦豚肉咖哩	玉米雞丁	清炒小白菜	酸菜鴨湯	
2026年6月10日	三	◦小米飯	◦清蒸鯛魚	◦蕃茄炒蛋	蒜香尼龍菜	傳統綠豆湯	水果
2026年6月11日	四	◦義大利麵	◦義式風味茄汁肉醬燴汁	◦歐式餐包		◦蔥香蛋花湯	◦牛奶
2026年6月12日	五	◦五穀飯	傳統滷豬腳	絲瓜燴雞片	雲耳大白菜	◦菜頭貢丸湯	
2026年6月13日	六						
2026年6月14日	日						
2026年6月15日	一	米香飯	三杯干丁鮑菇	◦洋蔥燒油腐	薑絲油菜	◦海芽蛋花湯	水果
2026年6月16日	二	糙米飯	蔥燒鴨丁	芽菜雞絲	蒜香青江菜	酸菜豚絲湯	
2026年6月17日	三	◦小米飯	香滷豬排	◦咖哩玉米雞丁	◦腐乳蕪菜	檸檬愛玉冰	水果
2026年6月18日	四	米香飯	◦皮蛋肉片粥	◦香菇蛋黃肉粽			◦豆漿
2026年6月19日	五						
2026年6月20日	六						
2026年6月21日	日						
2026年6月22日	一	米香飯	◦醬燒洋蔥油腐	◦起司玉米蛋	紅片青江菜	百菇湯	水果
2026年6月23日	二	糙米飯	鮮味雞肉絲	◦豆皮高麗菜	菇香鵝白菜	筍片雞骨湯	
2026年6月24日	三	◦小米飯	◦泰式打拋豬	豆薯雞絲	蠔香萵苣	芋圓紅豆湯	水果
2026年6月25日	四	◦細拉麵	◦味噌旗魚海帶芽湯汁	◦餐包	燙小白菜		◦牛奶
2026年6月26日	五	◦五穀飯	蒜頭雞腿	竹筍肉絲	金菇油菜	冬瓜龍骨湯	
2026年6月27日	六						
2026年6月28日	日						
2026年6月29日	一	◦小米飯	◦京醬干片豆腐	◦起司玉米蛋	蒜味空心菜	◦蕃茄海帶芽湯	水果
2026年6月30日	二	糙米飯	◦泰式紅咖哩雞	◦黃瓜佐鵪鶉蛋	清炒小白菜	玉米豚骨湯	

1. 本校午餐供應國產豬肉。含有過敏食物源依菜單品名載明~有標示『◦。』
2. 遇特殊情況，如颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜不另行通知，敬請見諒。食材過敏原資訊【<https://fatrac.eschool.moe.gov.tw/frontend/>】衛生福利部公告『食品過敏源』食物（甲殼類、芒果、花生、牛羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品）依菜單品名載明，提供師生知悉，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。
3. 為響應節能減碳及全球暖化之環保觀念，本校菜單每周供應一日『蔬食』。
4. 本校午餐採用農糧署食用米，CAS合格之國產豬肉、雞肉、蛋、冷凍食品，及非基因改造豆腐，請師生安心食用。
5. 「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨提供為主喔！
6. 本月共供應 21 天。