

東大附特 109 年 6 月份菜單

日期	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐	餡餅*1	小籠湯包*4	火腿炒蛋	蘿蔔糕*2	廣東粥	
	高麗菜包*1	鮮奶饅頭*1	吐司	鮪魚炒蛋	黑糖小饅頭	
	麥茶	奶茶	紅茶	阿華田		
午餐	白飯	糙米飯	義大利肉醬麵	白飯	糙米飯	
	泡菜肉片	豆干滷肉		鹹酥雞	回鍋肉	
	玉米三色	鮮菇燴三鮮		炒三絲	蛋酥白菜滷	
	枸杞冬瓜	白菜滷	水煎包	大瓜雙片	三杯米血	
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	榨菜肉絲湯	吉菜排骨湯	綠豆薏仁湯	胡瓜蛋花湯	海芽蛋花湯	
					水果	
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯		
	咖哩雞	客家滷肉	滷豬排	打拋豬肉		
	味噌蘿蔔	萬珠肉末	什錦滷味	螞蟻上樹		
	洋蔥肉絲	蒸蛋	洋蔥炒香腸	什錦鮮菇		
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜		
	玉菜肉片湯	蘿蔔排骨湯	青菜豆腐湯	味噌湯		
營養分析						
醣類 (g)	306	310	311	311	211	
脂質 (g)	55	55	55	55	40	
蛋白質 (g)	100	95	110	110	85	
熱量 (kcal)	2009	2005	2069	2069	1464	

東大附特 109 年 6 月份菜單

日期	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐	餡餅*1	果醬吐司	肉圓*3	鍋貼*5	麵線糊	
	奶皇包*1	鋁箔包-米漿	紅豆包	高麗菜包	肉包	
	綠茶	(藍莓、巧克力、奶酥)	麥茶	珍珠奶茶		
午餐	白飯	糙米飯	豬柳燴飯	白飯	糙米飯	
	咖哩燒肉	紅燒雞丁		滷雞排	筍乾扣肉	
	海帶肉絲	瓜子肉		紅燒獅子頭	玉米炒蛋	
	紅燒油腐	銀牙肉絲	酥炸花枝丸	三杯麵腸	翠炒高麗	
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	玉菜肉片湯	海芽味噌湯	椰漿西米露	白菜肉絲湯	茶壺湯	
					水果	
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯		
	酸菜鴨	雞堡	咕咾肉	豬排		
	火腿玉米	大瓜什錦	螞蟻上樹	可樂餅*2		
	芋頭丸	豆薯肉絲	洋蔥炒蛋	炒三絲		
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜		
	虱目魚丸湯	鮮菇雞湯	肉羹湯	榨菜肉絲湯		

營養分析

醣類 (g)	311	306	320	320	220	
脂質 (g)	55	55	55	55	40	
蛋白質 (g)	110	100	105	95	80	
熱量 (kcal)	2069	2009	2085	2045	1480	

東大附特 109 年 6 月份菜單

日期	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐	鮪魚三明治	水餃*6	饅頭夾蛋	刈包	鐵板麵	肉包
	阿華田	高麗菜包	綠茶	米漿	黑糖小饅頭*1	薯餅*2
		豆漿			麥茶	奶茶
午餐	白飯	糙米飯	楊州炒飯	白飯	糙米飯	白米飯
	炸豬排	可樂肉丁		罈子肉	咖哩雞	三杯雞
	螞蟻上樹	紅蘿蔔炒蛋		沙茶針菇	紅燒獅子頭	豆薯炒木耳
	麻婆豆腐	大瓜貢片	芋頭丸	玉米火腿	烏龍滷味	白菜肉羹
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜
	金茸海群湯	馬鈴薯濃湯	紅豆珍珠湯	味噌油腐湯	大瓜排骨湯	冬瓜排骨湯
					水果	
晚餐	白飯	白飯	白飯	白飯	白飯	
	瓜子肉	麻油雞	馬鈴薯燉肉	黃金柳葉魚	豆干滷肉	
	味噌蘿蔔	皮韭肉燥	洋蔥炒香腸	玉米三色	金沙南瓜	
	客家小炒	什錦高麗	紅燒福州丸	油腐肉燥	芽菜肉絲	
	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	時令青菜	
	四神湯	茶壺湯	海芽蛋花湯	日式味噌湯	蘿蔔排骨湯	

營養分析

醣類 (g)	306	311	310	306	200	200
脂質 (g)	55	50	55	55	45	40
蛋白質 (g)	100	100	95	100	85	85
熱量 (kcal)	2009	1994	2005	2009	1455	1420

東大附特 109 年 6 月份菜單

日期	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐	水煎包*2	小籠湯包*4	燒肉吐司			
	芝麻包*1	鮮奶饅頭*1	紅茶			
	奶茶		阿華田			
午餐	白飯	糙米飯	粽子			
	紅燒肉丁	滷雞排				
	燴三鮮	萬豬肉末	包子			
	翠炒高麗	大瓜肉片	聰明蛋			
	時令青菜	時令青菜	時令青菜			
	玉米排骨湯	青菜豆腐湯	綠豆湯			
晚餐	白飯	白飯				
	三杯雞	可樂豬腳				
	紅蘿蔔炒蛋	泡菜豬肉干片				
	白菜滷	花枝丸*2				
	時令青菜	時令青菜				
	針菇肉絲湯	肉骨茶湯				

營養分析

醣類 (g)	315	320	315	310	315	200
脂質 (g)	55	55	55	55	50	40
蛋白質 (g)	95	95	110	105	100	85
熱量 (kcal)	2025	2045	2085	2045	2010	1420

東大附特 109 年 6 月份菜單

日期	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
星期	一	二	三	四	五	六
早餐	火腿炒蛋	蘿蔔糕*2				
	吐司	玉米炒蛋				
	米漿	麥茶				
午餐	白飯	糙米飯				
	日式壽喜燒	馬鈴薯燉肉				
	絲瓜燴蛋	玉米肉末				
	海帶肉絲	螞蟻上樹				
	時令青菜	時令青菜				
	玉米排骨湯	海芽蛋花湯				
晚餐	白飯	白飯				
	客家滷肉	滷大排				
	泡菜高麗	什錦滷味				
	蒸蛋	絲瓜麵線				
	時令青菜	時令青菜				
	蘿蔔排骨湯	日式味噌湯				

營養分析

醣類 (g)	320	210				
脂質 (g)	55	40				
蛋白質 (g)	95	85				
熱量 (kcal)	2045	1460				