

115年06月份茄萇、東安國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全糖(份)	多量糖(份)	低糖(份)	水果(份)	奶(份)	蛋(份)	4份(份)	熱量(Kcal)
6/1 一	海苔香鬆飯	蠔油鮮菇豆干 黑豆干,毛豆,秀珍菇	燒 黃瓜燒鮮魷 大黃瓜,魷魚圈,紅蘿蔔	燒 產履青菜	關東煮湯 蘿蔔,豆腐,黑輪片		4.8	2.5	1.8				2.5	686
6/2 二	糙米飯	香菇雞 雞丁,生香菇,薑片	煮 咖哩豆腐 豆腐,馬鈴薯,三色丁	煮 有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,大麥仁,大骨	乳品/茄萇	4	2	1.3		1	2.5	679	
6/3 三	特餐	肉羹麵線 肉羹,麵線,小肉羹,脆筍絲,木耳	煮 綜合滷味 滷血糕,豆干,烏蛋	滷 青菜Q	燒賣*2 燒賣*2	乳品/東安	4.2	1.8	1.6		1	2.5	685	
6/4 四	主廚拿手菜	鹽酥魚丁 鹽酥魚丁,地瓜條,九層塔	炸 古早味肉燥 絞肉,豆乾丁,洋葱	滷 有機蔬菜	奶香玉米濃湯 玉米粒,洋芋,奶粉	水果	5	2	1	1		2	679	
6/5 五	紫米飯	蔥油雞排 雞排,青蔥	煮 塔香茄子 茄子,米血糕,九層塔	炒 有機蔬菜	八寶QQ湯 紅豆,綠豆仁,麥片,QQ		4.8	2.3	1.2				3	678
6/8 一	芝麻飯	泰式檸檬魚 魚丁,油豆腐	燒 青花炒肉絲 青花菜,肉絲,生香菇	炒 產履青菜	鳳梨苦瓜雞湯 鳳梨,苦瓜,白蘿蔔,雞丁		5	2.2	2				2.5	682
6/9 二	糙米飯	普羅旺斯燉雞 肉丁,大番茄,洋芋,紅蘿蔔	燉 白菜滷 大白菜,肉絲,木耳	滷 有機蔬菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜,洗滌蛋	乳品/茄萇	4.2	2	2		1	2	688	
6/10 三	特餐	番茄肉醬義大利麵 絞肉,番茄,玉米力,洋葱	煮 小魚虱目魚排*2 小魚虱目魚排*2	炸 青菜Q	玉米排骨湯 玉米粒,軟排丁	乳品/東安	5	2	1		1	2.5	742	
6/11 四	糙米飯	冬瓜燒鴨 鴨丁,冬瓜,薑片	燒 三色蒸蛋 洗滌蛋,鹹蛋,皮蛋	蒸 有機蔬菜	筍茸肉絲湯 筍茸,薑絲,肉絲	水果	4.5	2.2	2	1			2	684
6/12 五	蕎麥飯	咖哩肉丁 肉丁,洋芋,紅蘿蔔	燒 銀芽炒干絲 白干絲,綠豆芽,韭菜	炒 有機蔬菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜茶磚		5	2.3	2.2				2	672
6/15 一	海苔飯	香菇肉燥 絞肉,豆乾,香菇	滷 蝦皮燻冬瓜 冬瓜,木耳,肉絲,蝦皮	燻 產履青菜	錦繡蛋花湯 高麗菜,洗滌蛋,紅蘿蔔		5	2.5	2				2	683
6/16 二	糙米飯	鹹酥雞 雞丁,甜條,九層塔	炸 韭菜炒冬粉 韭菜,冬粉,絞肉	炒 有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨,紅姜	乳品/茄萇	4.5	2	2		1	2	709	
6/17 三	特餐	端午油飯	蒸 蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	滷 青菜Q	四神湯 四神,小薯仁,軟排丁	乳品/東安	5	2	1.3		1	2	727	
6/18 四	糙米飯	香烤豬棒腿 豬棒腿	烤 雙花什錦 花椰菜,紅蘿蔔,木耳,豆包絲	燒 有機蔬菜	銀蘿玉米湯 白蘿蔔,玉米段,大骨	水果	4.5	2.2	2	1			2	684
6/19 五	端午節佳節													
6/22 一	十穀飯	蔬果燉排骨 軟排丁,蘋果,鳳梨	燉 冬瓜肉羹 冬瓜,小肉羹,木耳,紅蘿蔔	燒 產履青菜	白菜粉絲湯 大白菜,冬粉,肉絲		5	2.3	2.2				2	672
6/23 二	糙米飯	腰果雞丁 雞丁,洋芋,腰果	煮 蝦仁豆腐 豆腐,蝦仁,毛豆仁	燒 有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍絲,肉絲	乳品/茄萇	4.2	2	1.8		1	2	683	
6/24 三	特餐	紅燒豬肉麵 紅燒,肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	煮 芝麻包 芝麻包,包	蒸 青菜Q	紅燒豬肉湯 肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	乳品/東安	5	2	1		1	2.5	742	
6/25 四	糙米飯	三杯海鮮 魚丁,魷魚圈,杏鮑菇	燒 絲瓜冬粉 絲瓜,冬粉,木耳	炒 有機蔬菜	紅白蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜	水果	4.5	2.2	2	1			2	684
6/26 五	紅藜小米飯	五香滷雞腿 雞腿	滷 蛤蜊蒸蛋 洗滌蛋,絞肉	蒸 有機蔬菜	仙草蜜 仙草凍,QQ糖		4.6	2.5	2				2.5	677
6/29 一	麥片飯	筍香豬腳 豬腳丁,筍片,紅蘿蔔	燉 菇菇蒲瓜 蒲瓜,肉絲,生香菇	炒 產履青菜	肉骨茶湯 高麗菜,排骨丁,鴻喜菇,肉骨茶包		5.5	2.5	2				2	718
6/30 二	糙米飯	蔥爆肉片 肉片,豆芽菜,青蔥	爆 香滷四方干 大溪豆干,香菜	滷 有機蔬菜	涼薯蛋花湯 涼薯,洗滌蛋,香菜,大骨	乳品/茄萇	5	2.5	2	1			2.5	765



*本校豬肉一律使用國產肉品。

營養師 **營養師莊千慧**

總務主任

校長 **茄萇國民小學 劉寶富**
代理校長

暑假的起源

最早關於暑假的紀錄出現在19世紀，當時美國政府準備進行教育改革，教育學家們開始研究上課時間和休息時間的平衡。他們發現夏天炎熱的天氣再加上教室極高的學生密度，很容易出現傳染病，此外學生長時間沒有放鬆也會讓學習效率下降，各種因素之下催生了「暑假」這一個制度。

暑假的推廣

暑假的出現讓學生能夠有更多時間接觸社會，學校也可以藉暑假期間翻新設施，一實行就在美國各地受到歡迎。各國在不久後便都跟進了「暑假」這樣的制度。台灣也在1945年政府統一了全國的學期和假期時間，確定台灣也開始實行「暑假」制度。

各國的暑假

經過了近百年的發展，各國如今都有自己的暑假制度，大部分歐美國家每年都有三個月的暑假，不過台灣的兩個月暑假也不短，亞洲國家如中國、香港都只有一個半月的暑假，韓國更是只有一個月的假期能放。

時代演變至今，暑假已經是學生生活不可或缺的一部份，各位正在享受假期的同學們別忘了好好規劃自己的行程，讓自己在這段期間走出家門，別讓來之不易的休息時間都被手機與遊戲消耗殆盡哦！

資料來源: <https://www.cornerstone.tw/content-40.html>

