

113學年第下學期學生早餐菜單-
期間：114/6/1-114/6/30

週	月/日		主食	飲品	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化
17	6月2日	一	起司貝果	豆漿	343	10.2	10.5	52.0
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、	黃豆				
	6月3日	二	黑金剛手卷	鮮奶	343	10.3	10.5	51.7
			麵粉、黑糖	牛奶				
	6月4日	三	肉鬆御飯糰	水果	361	11.3	11.6	52.8
			海苔、白米、肉鬆	水果				
18	6月5日	四	奶酥麵包	優酪乳	348	10.3	10.8	52.3
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、	牛奶				
	6月6日	五	火腿起司吐司	果汁	364	11.1	11.5	54.0
			吐司、沙拉、起司、火腿	果汁				
	6月9日	一	蛋黃奶香麵包	豆漿	343	10.2	10.5	51.9
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、	黃豆				
19	6月10日	二	芋頭絲饅頭	優酪乳	360	11.0	11.8	52.5
			麵粉、芋頭	牛奶				
	6月11日	三	小壽司	水果	350	10.8	10.4	53.2
			吐司、起司、沙拉、煙雞肉	水果				
	6月12日	四	牛奶夾心麵包	鮮奶	351	11.0	10.8	52.5
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉	牛奶				
20	6月13日	五	鍋貼	果汁	363	11.3	11.3	54.0
			麵粉、高麗菜、豬肉	果汁				
	6月16日	一	香雞漢堡	豆漿	359	11.2	10.5	55.0
			漢堡、沙拉、雞堡	黃豆				
	6月17日	二	蔥花卷	鮮奶	349	11.0	10.8	52.0
			麵粉、青蔥	牛奶				
21	6月18日	三	菜蔬手卷	水果	344	10.9	10.4	51.7
			海苔、白米、菜蔬	水果				
	6月19日	四	加州葡萄麵包	優酪乳	344	11.2	10.4	51.5
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、葡萄乾	牛奶				
	6月20日	五	高麗菜包	果汁	358	10.5	11.2	53.9
			麵粉、高麗菜、紅蘿蔔	果汁				
22	6月23日	一	豬肉三明治	豆漿	369	10.8	11.3	56.0
			吐司、豬肉、沙拉、起司	黃豆				
	6月24日	二	草莓夾心麵包（統一）	優酪乳	347	11.2	10.5	52.0
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、草莓果醬	牛奶				
	6月25日	三	玉米御飯糰	水果	361	10.5	11.4	54.0
			玉米、海苔、白米	水果				
23	6月26日	四	吐司熱狗卷	鮮奶	349	10.5	10.8	52.5
			吐司、起司、沙拉、熱狗	牛奶				
	6月27日	五	鮮肉包	果汁	365	11.3	11.5	54.0
			麵粉、豬肉	果汁				
	6月30日	一	維也納軟法	豆漿	343	10.2	10.5	52.0
			麵粉、糖、水、蛋、沙拉油、奶粉、奶油、	黃豆				