

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年06月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
6/1(週四)	日式炒烏龍	烏龍麵+小白菜+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇+肉絲+高麗菜
	冰糖滷雞腿*1	雞腿
	有機山菠菜	有機山菠菜
	玉米蔬菜湯	玉米+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
6/2(週五)	紫米飯	白米+紫米
	沙茶肉片	肉片+洋蔥+高麗菜+蔥+沙茶醬
	海帶干絲	海帶+非基改豆干+紅蘿蔔+芹菜
	有機油江菜	有機油江菜
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
6/5(週一)	麥片飯	白米+麥片
	泰式魚丁	水鯊魚丁+洋蔥+蕃茄+馬鈴薯+檸檬汁
	脆炒高麗	高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜
	▲肉羹湯	大白菜+紅蘿蔔+金針菇+肉羹+香菜
	水果	水果
6/6(週二)	匈牙利炒飯	有機白米+洋蔥+冷凍玉米粒+肉絲+紅蘿蔔+杏鮑菇+高麗菜+匈牙利紅椒粉
	★炸豬排*1	豬排
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
6/7(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	韓式泡菜雞	帶皮胸丁+骨腿丁+大白菜+紅蘿蔔+泡菜
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+絞肉+蔥
	有機小松葉	有機小松葉
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
6/8(週四)	糙米飯	白米+糙米
	咖哩豬肉	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	蔥花菜圃蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+碎脯+蔥+紅蘿蔔
	有機空心菜	有機空心菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
6/9(週五)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	宮保雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+非基改四分干+蒜味花生+乾辣椒
	塔香海茸	海茸+金針菇+肉絲+九層塔
	炒青江菜	青江菜
	綠豆西米露	綠豆+西谷米+奶粉
	水果	水果
6/12(週一)	地瓜飯	白米+地瓜

	壽喜燒	肉片+洋蔥+大白菜+金針菇+蔥
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+非基改板豆腐+蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑絲+龍骨丁
	水果	水果
6/13(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	腰果雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+小黃瓜+彩椒+蔥+腰果
	▲關東煮	玉米+非基改油豆腐+甜不辣+虱目魚丸+海山醬
	有機苧葉白菜	有機苧葉白菜

	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+西芹+紅蘿蔔
	水果	水果
6/14(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	粉蒸肉	肉角+地瓜+蔥+蒸肉粉
	芝香彩椒季豆	冷凍四季豆+彩椒+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	炒油麥菜	油麥菜
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
6/15(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	★椒麻雞	帶皮胸丁+彩椒+蒜+辣椒+蔥+檸檬汁
	奶香花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+杏鮑菇+培根+奶粉
	有機空心菜	有機空心菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
6/16(週五)	哨子肉醬麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+蕃茄+洋蔥+鵝白菜+乾香菇+蔥
	三鮮燴魚	水鯊魚丁+肉片+魷魚翅條+洋蔥+西芹
	有機白莧菜	有機白莧菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
6/17(週六)	小米飯	白米+小米
	鹽麪烤雞排*1	雞排+鹽麪醬
	筍炒三絲	筍+木耳+紅蘿蔔+芹菜+肉絲
	炒油菜	油菜
	金針湯	香菇+乾金針+龍骨丁
6/19(週一)	起司鮮菇拌飯	白米+冷凍青花菜+洋蔥+杏鮑菇+絞肉+紅蘿蔔+冷凍玉米粒+起司粉
	馬鈴薯燉肉	肉角+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
6/20(週二)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	左宗棠雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+蔥+非基改四分干+乾辣椒+彩椒
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機白莧菜	有機白莧菜
	蘿蔔大骨湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
6/21(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	糖醋魚片*1	水鯊魚片+洋蔥+彩椒+小黃瓜
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇+非基改四分干+蒜+紅蘿蔔+九層塔+薑片+米血糕
	有機空心菜	有機空心菜
	番茄豆腐湯	非基改板豆腐+蕃茄
	水果	水果
6/26(週一)	小米飯	白米+小米
	香滷豬排*1	豬排
	黃瓜百頁	大黃瓜+非基改百頁+紅蘿蔔+杏鮑菇+甜不辣
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	蒲瓜大骨湯	蒲瓜+龍骨丁

	水果	水果
6/27(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	洋蔥雞丁	帶皮胸丁+骨髓丁+洋蔥+香菇+紅蘿蔔
	白菜滷	大白菜+紅蘿蔔+乾香菇+蝦米+扁魚
	有機空心菜	有機空心菜
	地瓜芋圓湯	地瓜+綜合圓
	水果	水果
6/28(週三)	糙米飯	白米+糙米
	蒸肉餅	絞肉+冷凍玉米粒+乾香菇+蔥+非基改板豆腐
	酸甜洋芋	馬鈴薯+彩椒+紅蘿蔔粗+小黃瓜+檸檬汁
	炒青江菜	青江菜
	竹筍湯	筍+香菇+龍骨丁
	水果	水果
6/29(週四)	青醬義大利麵	義大利麵+冷凍青花菜+洋蔥+絞肉+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+碎培+青醬
	椒鹽魚丁	水鯊魚丁+馬鈴薯+胡椒鹽
	有機小白菜	有機小白菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+洋蔥+CAS洗選蛋+火腿丁+奶粉
	水果/保久乳	水果/保久乳
6/30(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	泰式酸辣蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+蕃茄+香菜+辣椒+檸檬汁
	叻沙油腐	非基改油豆腐+木耳+紅蘿蔔+洋蔥+叻沙醬
	有機油江菜	有機油江菜
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果