

三興國小午餐群組(博愛.福德) 113年06月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材(B欄同一道食材加總)
6/3(週一)	小米飯	白米+小米
	針菇肉柳	肉柳+金針菇+洋蔥+蔥
	蛋酥白菜滷	大白菜+紅蘿蔔+木耳+洗選蛋+肉絲
	有機白莧菜	有機白莧菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+高麗菜+龍骨丁
	水果	水果
6/4(週二)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	三杯魚	魚丁+杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑+蒜
	▲黃瓜丸片	大黃瓜+貢丸+木耳+紅蘿蔔
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	玉米海結湯	玉米片+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
6/5(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	椰香烤翅小腿*2	翅小腿+椰奶粉
	海帶三絲	海帶絲+紅蘿蔔+非基改細白干絲+芹菜
	有機小松菜	有機小松菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+洗選蛋
	水果	水果
6/6(週四)	糙米飯	白米+糙米
	海苔玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔+海苔粉
	什錦豆包	非基改豆包+香菇+紅蘿蔔+木耳+芹菜
	有機空心菜	有機空心菜
	芋香西米露	芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉
	水果/保久乳	水果/保久乳
6/7(週五)	飄香油飯	白米+長糯米+乾香菇+肉絲+蝦米+花生+乾魷魚+筍
	佛跳牆	肉角+大白菜+芋頭+蔥+冷凍栗子+乾香菇+蒜+筍
	炒青江菜	青江菜
	海芽珍菇湯	海帶芽+金針菇+高麗菜+龍骨丁
	水果	水果
6/11(週二)	芝麻飯	有機白米+黑芝麻
	泰式打拋豬	絞肉+洋蔥+蕃茄+非基改豆干+九層塔+檸檬汁
	鮮菇洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+香菇+鴻喜菇
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	蕃茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
6/12(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	紅燒青蔥燒魚	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+蔥
	絲瓜豆腐煲	絲瓜+非基改板豆腐+紅蘿蔔+鴻喜菇+蝦米
	有機白莧菜	有機白莧菜
	榨菜粉絲湯	榨菜+肉絲+冬粉
	水果	水果
6/13(週四)	茄汁肉醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+番茄醬
	★酥炸豬排*1	豬排
	有機空心菜	有機空心菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+紅蘿蔔+奶粉
	水果/豆奶	水果/豆奶

6/14(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	蘿蔔燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+白蘿蔔+香菇+紅棗
	豆芽炒三絲	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+韭菜+肉絲
	炒油菜	油菜
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
6/17(週一)	麥片飯	白米+麥片
	鮮蔬肉片	肉片+非基改豆皮+玉米筍+高麗菜
	彩繪花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒+木耳
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁+薑
	水果	水果
6/18(週二)	上海菜飯	有機白米+青江菜+培根+紅蘿蔔+冷凍玉米粒+洋蔥
	香滷雞腿*1	雞腿
	有機白莧菜	有機白莧菜
	白菜三絲湯	大白菜+肉絲+木耳+香菇
	水果/保久乳	水果/保久乳
6/19(週三)	紫米飯	白米+紫米
	麵輪燒肉	肉角+麵輪+海帶結+紅蘿蔔
	鮮筍炒肉絲	竹筍+木耳+肉絲+蔥
	炒青江菜	青江菜
	山粉圓冬瓜露	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果
6/20(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	★紅糟炸雞	無骨清胸丁+馬鈴薯+紅糟醬
	砂鍋凍豆腐	大白菜+非基改凍豆腐+芋頭+紅蘿蔔+香菇
	有機小松菜	有機小松菜
	菇菇金針湯	杏鮑菇+金針菇+乾金針+龍骨丁
	水果	水果
6/21(週五)	大麥飯	白米+洋薏仁
	五柳虱目魚	虱目魚柳+洋蔥+彩椒+蔥+香菇+紅蘿蔔
	毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍毛豆仁
	有機油江菜	有機油江菜
	味噌湯	海帶芽+非基改板豆腐
	水果	水果
6/24(週一)	沙茶肉絲炒麵	黃油麵+肉絲+紅蘿蔔+高麗菜+洋蔥+香菇+蔥+沙茶醬
	蜜汁雞翅*1	雞翅
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜+杏鮑菇+龍骨丁
	水果	水果
6/25(週二)	白米飯	有機白米
	椰香咖哩肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+椰奶粉
	蝦香扁蒲	扁蒲+木耳+鴻喜菇+蝦米+絞肉
	有機空心菜	有機空心菜
	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒+洗選蛋
	水果	水果

6/26(週三)	糙米飯	白米+糙米
	蔥油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+白蘿蔔+蔥
	螞蟥上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+絞肉
	有機小松菜	有機小松菜
	竹筍大骨湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
6/27(週四)	紅藜飯	白米+紅藜
	茄汁魚丁	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+蔥
	蔥香菜脯炒蛋	CAS殺菌液蛋+筍+菜脯+蔥+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
6/28(週五)	五穀飯	白米+五穀米
	黑胡椒肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+黑胡椒粒
	▲培根炒高麗	高麗菜+培根+紅蘿蔔+木耳
	炒青江菜	青江菜
	蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果