

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114 年06月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
6/2(週一)	胚芽米	白米+胚芽米
	蔥爆雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+蔥+彩椒
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
6/3(週二)	大麥飯	有機白米+麥片
	和風肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+白芝麻+柴魚片+有機金針菇
	▲綜合滷味	白蘿蔔+黑輪條+貢丸+海帶結+非基改黑豆干
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	杏鮑菇雞湯	高麗菜+杏鮑菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
6/4(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	麻婆魚丁	魚丁+非基改板豆腐+蔥
	什錦豆包	非基改豆包+香菇+紅蘿蔔+木耳+芹菜
	有機小松菜	有機小松菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
6/5(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	咖哩雞	帶皮胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	豆芽三絲	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+韭菜+肉絲
	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/保久乳	水果/保久乳
6/6(週五)	奶香野菇燉飯	白米+冷凍青花菜+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉
	★炸豬排*1	大排
	炒青江菜	履歷青江菜+紅蘿蔔
	海芽豆腐湯	海帶芽+非基改板豆腐
	水果	水果
6/9(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	沖繩塔可肉	絞肉+洋蔥+蕃茄+香菜+蒜+蕃茄醬+孜然粉+匈牙利紅椒粉+洋香菜葉
	豆皮黃瓜	大黃瓜片+非基改豆皮捲+紅蘿蔔+木耳
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果	水果
6/10(週二)	小米飯	有機白米+小米
	★韓式炸雞(清)	無骨清胸丁+地瓜
	鮮蔬炒年糕	高麗菜+寧波年糕+紅蘿蔔+杏鮑菇+蔥+韓式泡菜
	有機小松菜	有機小松菜
	金針番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋+金針菇
	水果	水果
6/11(週三)	麥片飯	白米+麥片
	油腐燒肉	肉角+非基改油豆腐+紅蘿蔔+麵輪+蔥
	海帶干絲	海帶絲+非基改白干絲+紅蘿蔔+芹菜+白芝麻
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果

6/12(週四)	客家板條	粿仔條+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+肉絲+高麗菜+韭菜+乾香菇絲+紅蔥頭+蔥
	泰式魚片*1	魚片+洋蔥+彩椒+魚露+香茅+蒜+香菜
	有機油江菜	有機油江菜+香菇
	▲肉羹湯	大白菜+紅蘿蔔+筍+肉羹+木耳+香菜
	水果	水果
6/13(週五)	糙米飯	白米+糙米
	宮保雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇
	有機白莧菜	有機白莧菜
	山藥大麥仁湯	山藥+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
6/16(週一)	揚州炒飯	白米+高麗菜+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+火腿+蝦仁+CAS洗選蛋+蔥+冷凍毛豆仁
	五香豬排*1	大排+五香粉
	有機空心菜	有機空心菜
	白菜珍珠湯	大白菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
6/17(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	三杯魚	魚丁+杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑+蒜
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	地瓜甜湯	地瓜+芋圓
	水果/豆奶	水果/豆奶
6/18(週三)	紫米飯	白米+紫米
	照燒雞	帶皮胸丁+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	肉末粉絲	綠豆芽+冬粉+絞肉+紅蘿蔔+木耳
	有機小松菜	有機小松菜
	冬瓜薏米湯	冬瓜+大麥仁+龍骨丁
	水果	水果
6/19(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	四川酥肉	肉角+馬鈴薯
	肉絲炒蒲瓜	扁蒲+肉絲+鴻喜菇+蔥
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	青菜蛋花湯	小白菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
6/20(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	羅漢齋	烤麩+芋頭+筍+大白菜+乾香菇絲
	醬燒油腐	非基改油豆腐+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+蔥
	炒油菜	履歷油菜+紅蘿蔔
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果
6/23(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	五柳虱目魚	魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	甜椒炒四季豆	冷凍四季豆+彩椒+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉
	水果	水果
6/24(週二)	台式炒麵	黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+蔥+乾香菇絲+肉絲+蝦米
	油淋雞腿*1	雞腿+蔥
	有機空心菜	有機空心菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳

6/25(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	蒸肉餅	絞肉+冷凍玉米粒+乾香菇絲+蔥+非基改板豆腐
	蛋酥白菜	大白菜+杏鮑菇+CAS洗選蛋+紅蘿蔔
	炒青江菜	履歷青江菜+有機木耳
	山粉圓冬瓜露	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果
6/26(週四)	五穀飯	白米+五穀米
	韓式泡菜雞	帶皮胸丁+骨腿丁+大白菜+蔥+紅蘿蔔+泡菜+韓式冬粉
	起司洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司粉
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
6/27(週五)	小米飯	白米+小米
	蠔油鮮菇肉片	肉片+香菇+筍+蔥
	蒜炒海茸	海茸+金針菇+肉絲+九層塔+蒜
	有機白莧菜	有機白莧菜
	榨菜粉絲湯	榨菜+冬粉
	水果	水果
6/30(週一)	糙米飯	白米+糙米
	親子丼	帶皮胸丁+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥+白芝麻
	泰式寬粉	寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+九層塔
	炒油菜	履歷油菜
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果