

三興國小午餐群組(博愛.福德) 115 年6月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
6/1(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	親子丼	帶皮胸丁+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	肉末冬瓜	冬瓜+紅蘿蔔+絞肉+蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	白菜三絲湯	大白菜絲+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
6/2(週二)	小米飯	有機白米+小米
	馬鈴薯燒肉	肉角+馬鈴薯+洋蔥+白芝麻+柴魚片
	鮮蔬炒年糕	高麗菜+寧波年糕片+紅蘿蔔+肉片+杏鮑菇+蔥+乾香菇絲+蝦米
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果
6/3(週三)	麥片飯	白米+麥片
	蘑菇醬魚丁	魚丁+洋蔥+彩椒+蘑菇醬
	西班牙烘蛋	CAS殺菌液蛋+培根+洋蔥+南瓜+彩椒+黑胡椒粉+義大利香料粉+匈牙利紅椒粉+洋蔥粉
	炒油菜	履歷油菜+紅蘿蔔
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
6/4(週四)	香椿炒飯	白米+高麗菜+絞肉+冷凍玉米粒+雞蛋+香菇+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+香椿醬
	迷迭香雞翅*1	雞翅+迷迭香料粉
	有機空心菜	有機空心菜
	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜
	水果	水果
6/5(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	花生滷豬腳	肉角+豬腳丁+非基改油豆腐+水煮花生+蔥
	壽喜時蔬	大白菜+非基改板豆腐+金針菇+茼蒿小卷+洋蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果
6/8(週一)	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
	★塔香炸魚片*1	魚片+九層塔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜+紅蘿蔔
	什菜湯	大白菜+紅蘿蔔+金針菇+筍+肉絲+乾香菇絲+蝦米
	水果	水果
6/9(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	三杯雞	帶皮胸丁+有機黑蠔菇+米血糕+九層塔+蒜+薑
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機白莧菜	有機白莧菜
	黃芽大骨湯	黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
6/10(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	蔥燒肉柳	肉柳+洋蔥+非基改豆干片+蔥
	家常油腐	非基改油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥
	炒小白菜	履歷小白菜+紅蘿蔔
	海芽豆腐湯	海帶芽+非基改板豆腐
	水果	水果

6/11(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	腐乳燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+大白菜+紅蘿蔔+蔥+香菇+豆腐乳
	鮮繪黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機小松菜	有機小松菜
	摩摩喳喳	地瓜+西谷米+粉粿+芋圓+椰奶粉
	水果/保久乳	水果/保久乳
6/12(週五)	小米飯	白米+小米
	綜合滷味	白蘿蔔+非基改黑豆干+香菇+紅蘿蔔
	四季豆炒干片	冷凍四季豆+非基改豆干片+紅蘿蔔
	炒青江菜	履歷青江菜
	山藥排骨湯	山藥+紅棗+枸杞+龍骨丁
	水果	水果
6/15(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	糖醋魚丁	魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機空心菜	有機空心菜
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑+龍骨丁
	水果	水果
6/16(週二)	飄香油飯	有機白米+長糯米+乾香菇絲+肉絲+蝦米+花生+乾魷魚+筍
	薑燒豬排*1	大排+薑
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜+紅蘿蔔
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+西芹+龍骨丁
	水果	水果
6/17(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	奶香南瓜雞	帶皮胸丁+南瓜+洋蔥+彩椒+奶粉
	蔥燒百頁	非基改百頁+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥+海帶結
	炒油麥菜	履歷油麥菜+香菇
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
6/18(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	泰式打拋豬	絞肉+洋蔥+蕃茄+非基改豆干+打拋醬+九層塔+
	起司芋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	高麗菜雞湯	高麗菜+香菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
6/22(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	筍香燒肉	肉角+筍+紅蘿蔔+蔥
	菜脯香蔥蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+蔥+洋蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
6/23(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	★鹽酥雞(清)	無骨清胸丁+馬鈴薯
	鮮菇豆腐煲	杏鮑菇+非基改板豆腐+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機空心菜	有機空心菜+紅蘿蔔
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果

6/24(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	番茄滑蛋肉片	肉片+番茄+洋蔥+CAS洗選蛋
	金瓜冬粉	冬粉+高麗菜+南瓜+絞肉+紅蘿蔔+蝦皮+紅蔥酥
	炒青江菜	履歷青江菜
	鮑菇扁蒲湯	扁蒲+杏鮑菇+龍骨丁
	水果	水果
6/25(週四)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	泰式魚丁	魚丁+洋蔥+蕃茄+馬鈴薯
	蛋酥白菜滷	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔+乾香菇絲+CAS洗選蛋+扁魚
	有機小松菜	有機小松菜
	南瓜濃湯	南瓜+馬鈴薯+洋蔥+奶粉
	水果	水果
6/26(週五)	炸醬麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	香滷雞腿*1	雞腿
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+紅蘿蔔
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果/豆奶	水果/豆奶
6/29(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	沙嗲炒雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+蔥+小黃瓜+沙嗲醬
	鮮筍炒肉絲	筍+木耳+肉絲+蔥
	有機空心菜	有機空心菜
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
6/30(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	咖哩肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+咖哩粉
	豆芽三絲	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲
	炒小白菜	履歷小白菜
	黑糖粉圓醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果