

三坑小-.110學年第二學期學生午餐菜單-素

期間: 111/05/01~111/06/05

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
13	05/02 一	黑芝麻飯	筍乾燒烤麩	蛋酥扁蒲	時節蔬菜	榨菜粉絲湯	
	05/03 二	糙米飯	親子丼	奶油鮮菇白菜	有機蔬菜	冬瓜海結湯	水果
	05/04 三	米食	古早味鹹粥	茶葉蛋	產銷履歷蔬菜	豆沙包	保久乳
	05/05 四	糙米飯	粉蒸麵腸	水蓮炒豆包絲	有機蔬菜	四神湯	水果
	05/06 五	燕麥飯	糖醋洋芋	鐵板油腐	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯	
14	05/09 一	麥片飯	紅燒凍豆腐	泡菜炒年糕	時節蔬菜	竹筍湯	
	05/10 二	糙米飯	花生燉黑干	金菇拌雙芽	有機蔬菜	金針玉米湯	水果
	05/11 三	麵食	蘑菇鐵板麵	香酥素雞塊*2	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯	豆漿
	05/12 四	糙米飯	蠔油香菇百頁	玉米蒸蛋	有機蔬菜	大滷湯	水果
	05/13 五	蕎麥飯	香菇素香肉燥	義式洋芋	有機蔬菜	四喜甜湯	
15	05/16 一	黑芝麻飯	瓜仔燒麵圈	蘑菇花椰	時節蔬菜	紫菜金菇湯	
	05/17 二	糙米飯	梅乾菜燒豆腐	蠔油粉絲煲	有機蔬菜	桂筍皮絲湯	水果
	05/18 三	米食	揚州炒飯	黑胡椒豆腸	產銷履歷蔬菜	黃瓜素丸湯	保久乳
	05/19 四	糙米飯	香酥杏鮑菇地瓜	香菇毛豆干丁	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果
	05/20 五	五穀飯	小瓜炒素肚	菜脯蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
16	05/23 一	麥片飯	沙茶四色	絲瓜滑菇	時節蔬菜	玉米蛋花湯	
	05/24 二	糙米飯	蜜汁豆包	海芽蒸蛋	有機蔬菜	鮮筍湯	水果
	05/25 三	麵食	麵線糊	飄香滷味	產銷履歷蔬菜	冰心地瓜	豆漿
	05/26 四	糙米飯	鼓汁油豆腐	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	扁蒲枸杞湯	水果
	05/27 五	紅藜飯	糖醋杏鮑菇	茄子豆腐煲	有機蔬菜	綠豆小米湯	
17	05/30 一	黑芝麻飯	鹽水拼盤	紅蘿蔔炒蛋	時節蔬菜	青木瓜紅棗湯	
	05/31 二	糙米飯	素蒼蠅頭	咖哩鵪鶉鮮蔬	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
	06/01 三	米食	香Q油飯	麻油什錦	產銷履歷蔬菜	牛蒡什錦湯	保久乳
	06/02 四	糙米飯	日式壽喜燒	番茄豆腐	有機蔬菜	蔬菜羹湯	水果
	06/03 五	端午節放假					