

三坑國小-112學年第二學期學生午餐菜單-素

期間: 113/05/01~113/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
12	05/01 三	米食	鮮菇蛋炒飯	紅燒什錦	時節蔬菜	玉米海結蘿蔔湯	乳品
	05/02 四	糙米飯	芝麻味噌豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	金針蛋花湯	水果
	05/03 五	糙米飯	瓜子燒干丁	鳳梨木耳	有機青油菜	山粉圓甜湯	
13	05/06 一	麥片飯	鴿蛋燒麵圈	開陽扁蒲	時節蔬菜	冬瓜針菇湯	
	05/07 二	糙米飯	紅燒素鰻魚	茶碗蒸蛋	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果
	05/08 三	麵食	素肉羹麵線	梅干燒干片	時節蔬菜	刈包	豆漿
	05/09 四	糙米飯	醬爆麵腸	番茄炒白花椰	有機青江菜	鮮筍香菇湯	水果
	05/10 五	糙米飯	紫蘇梅燒油腐	五彩海帶絲	有機塔菇菜	綠豆薏仁湯	
14	05/13 一	玉米飯	番茄迷迭豆腸	菜脯蛋	時節蔬菜	榨菜粉絲湯	
	05/14 二	糙米飯	鐵板油腐	鹹蛋炒絲瓜	有機味美菜	玉米濃湯	水果
	05/15 三	麵食	味噌拉麵	香酥素雞塊	時節蔬菜		乳品
	05/16 四	糙米飯	親子丼	青花炒玉筍	有機高麗菜	山藥菇湯	水果
	05/17 五	糙米飯	花生烤麩	竹筍炒鮮菇	有機青松菜	銀耳雪蓮湯	
15	05/20 一	紅藜飯	紅燒美人腿	黃瓜什錦	時節蔬菜	番茄蔬菜湯	
	05/21 二	糙米飯	滷豆包	家常炒粉絲	有機空心菜	絲瓜蛋花湯	水果
	05/22 三	米食	什錦炒麵	滷蛋、滷海帶結	時節蔬菜	枸杞青木瓜湯	豆漿
	05/23 四	糙米飯	冬瓜豆腸	芙蓉蒸蛋	有機青油菜	扁蒲枸杞湯	水果
	05/24 五	糙米飯	素蒼蠅頭	素燒賣	有機黑葉白菜	摩摩喳喳	
16	05/27 一	地瓜飯	素雞炒鮮蔬	雪菜花生	時節蔬菜	玉米蛋花湯	
	05/28 二	糙米飯	鮮菇扒豆腐	紅豆芝麻球	有機小松菜	竹筍湯	水果
	05/29 三	麵食	醉醬麵	香滷嫩油腐	時節蔬菜	海芽金菇湯	乳品
	05/30 四	糙米飯	鹽水拼盤	醋溜土豆絲	有機荷葉白菜	黃瓜玉米湯	水果
	05/31 五	糙米飯	海帶結燒豆腸	絲瓜滑蛋	有機青江菜	紅豆芋圓湯	