

三坑國小-.112學年第二學期學生午餐菜單

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	吻魚蛋炒飯	紅燒控肉	時節蔬菜	玉米海結蘿蔔湯	乳品
	05/02 四	糙米飯	芝麻味噌豚肉	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	金針排骨湯	水果
	05/03 五	糙米飯	瓜子雞	鳳梨木耳炒肉片	有機青油菜	山粉圓甜湯	
13	05/06 一	麥片飯	鴿蛋肉燥	開陽扁蒲	時節蔬菜	冬瓜針菇湯	
	05/07 二	糙米飯	蒜香魚丁	茶碗蒸蛋	有機黑葉白菜	紫菜吻魚湯	水果
	05/08 三	麵食	肉羹麵線	梅干燒肉片	時節蔬菜	刈包	豆漿
	05/09 四	糙米飯	檸檬雞翅	紅燒福州丸	有機青江菜	鮮筍雞湯	水果
	05/10 五	糙米飯	紫蘇梅燒肉	五彩海帶絲	有機塔菇菜	綠豆薏仁湯	
14	05/13 一	玉米飯	番茄迷迭嫩雞	蔥香菜脯蛋	時節蔬菜	榨菜肉絲湯	
	05/14 二	糙米飯	樹子蒸魚片	鐵板油腐	有機味美菜	玉米濃湯	水果
	05/15 三	麵食	味噌拉麵	香酥雞塊	時節蔬菜		乳品
	05/16 四	糙米飯	雞肉親子丼	青花炒黑輪	有機高麗菜	山藥菇湯	水果
	05/17 五	糙米飯	花生豬腳	竹筍炒肉絲	有機青松菜	銀耳雪蓮湯	
15	05/20 一	紅藜飯	蔥爆魷魚圈	黃瓜什錦	時節蔬菜	番茄蔬菜湯	
	05/21 二	糙米飯	滷雞翅	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	冬瓜蔥燒雞	芙蓉蒸蛋	有機青油菜	扁蒲枸杞湯	水果
	05/24 五	糙米飯	鼓汁排骨	燒賣	有機黑葉白菜	摩摩喳喳	
16	05/27 一	地瓜飯	蒜泥白肉	甜不辣炒鮮蔬	時節蔬菜	玉米蛋花湯	
	05/28 二	糙米飯	香酥鯖魚片	鮮菇扒豆腐	有機小松菜	竹筍湯	水果
	05/29 三	麵食	醉醬麵	香滷豬排	時節蔬菜	海芽金菇湯	乳品
	05/30 四	糙米飯	鹽水雞	醋溜土豆絲	有機荷葉白菜	黃瓜排骨湯	水果
	05/31 五	糙米飯	海帶結燒肉	絲瓜滑蛋	有機青江菜	紅豆芋圓湯	