

三坑小-111學年第二學期學生午餐菜單-素

期間: 112/06/01~112/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
	06/01 四	糙米飯	鴿蛋素肉燥	番茄豆腐	有機青松菜	鳳梨苦瓜湯	水果
	06/02 五	蕎麥飯	筍干烤麩	紅蘿蔔炒蛋	有機奶油白菜	綠豆燕麥湯	
17	06/05 一	麥片飯	鹹酥雙拼	白菜炒寬粉	韭菜銀芽	野菇南瓜湯	
	06/06 二	糙米飯	醬燒素雞	田園玉米	有機小松菜	紫菜蛋花湯	水果
	06/07 三	麵食	什錦炒麵	關東煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔素丸湯	豆漿
	06/08 四	糙米飯	海結燒干丁	茶碗蒸蛋	有機娃娃菜	扁蒲湯	水果
	06/09 五	蕎麥飯	打拋麵腸	家常豆腐	有機青江菜	地瓜芋圓湯	
18	06/12 一	黑芝麻飯	蒙古炒豆包	香炒海茸	時節蔬菜	絲瓜粉絲湯	
	06/13 二	糙米飯	香酥素魚排	茄子豆腐煲	有機青油菜	玉米蔬菜湯	水果
	06/14 三	米食	玉米蛋炒飯	梅干燒豆干	產銷履歷蔬菜	鮮蔬羹湯	豆漿
	06/15 四	糙米飯	照燒油腐	絲瓜枸杞麵線	有機黑葉白菜	榨菜三絲湯	水果
	06/16 五	紅藜飯	梅子燒凍豆腐	黃瓜什錦	有機塔菇菜	紅豆紫米湯	
	06/17 六	糙米飯	京醬豆腸	鮮蔬炒蛋	有機荷葉白菜	番茄豆腐湯	
19	06/19 一	麥片飯	腰果素雞	什錦雙花椰	時節蔬菜	山藥牛蒡紅棗湯	
	06/20 二	糙米飯	瓜子燒花干	泡菜炒年糕	有機小松菜	蘿蔔玉米湯	水果
	06/21 三	米食	溫拌涼麵	茶葉蛋	產銷履歷蔬菜	味噌金菇湯	乳品
	06/23 四	端午節連假					
	06/24 五	端午節連假					
20	06/26 一	黑芝麻飯	香菇燒烤麩	彩繪五絲	時節蔬菜	莧菜蛋花湯	
	06/27 二	糙米飯	紅燒什錦	蜜汁黑豆干	有機奶油白菜	黃瓜湯	水果
	06/28 三	麵食	茄汁義大利麵	滷豆包	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	豆漿
	06/29 四	糙米飯	咖哩油腐	香菇蒸蛋	有機青油菜	榨菜粉絲湯	水果
	06/30 五	燕麥飯	宮保豆腸	鮮菇蒲瓜	有機千寶菜	綠豆仁西米露	