|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **中埔-.一一一學年第二學期學生午餐菜單** | | | | | | | |
| **期間: 112/05/01～112/05/31** | | | | | | | |
| 週 | 月/日 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 |  |
| 12 | 05/01 一 | 香Ｑ白米飯 | 泡菜燒雞丁 | 黃瓜燴四喜 | 有機蔬菜 | 錦繡三絲湯 |  |
|  | 白米 | 雞胸丁.大白菜.韓式泡菜 | 大黃瓜.小甜不辣條.杏鮑菇 | 綠色蔬菜 | 黃豆芽.海帶絲.紅蘿蔔 |  |
|  | 05/02 二 | 糙米飯 | 糖醋魚丁 | 田園四寶 | 有機蔬菜 | 木瓜養生湯 | 水果 |
|  | 白米.糙米 | 水鯊魚.涼薯.洋蔥 | 三色丁.馬鈴薯.絞肉 | 綠色蔬菜 | 青木瓜.枸杞.叉骨切 |  |
|  | 05/03 三 | 米食 | 豬肉鮮蔬燴飯 | 滷福州丸 | 時節蔬菜 | 海芽吻魚湯 | 樂活少肉日 |
|  | 白米 | 肉絲.大白菜.玉米粒 | 福州丸 | 綠色蔬菜 | 海帶芽.小吻魚 |  |
|  | 05/04 四 | 糙米飯 | 紅燒排骨 | 麵筋高麗菜 | 有機蔬菜 | 鮮蔬豆腐湯 |  |
|  | 白米.糙米 | 排骨丁.肉角.麵腸切片 | 高麗菜.麵筋.木耳絲 | 綠色蔬菜 | 大白菜.香菇.豆腐 |  |
|  | 05/05 五 | 紫米飯 | 宮保雞丁 | 榨菜三絲 | 有機蔬菜 | 檸檬山粉圓 |  |
|  | 白米.紫米 | 雞胸丁.大豆干丁.小黃瓜 | 榨菜絲.黃豆芽.紅蘿蔔 | 綠色蔬菜 | 冬瓜.山粉圓.檸檬 |  |
| 13 | 05/08 一 | 香Ｑ白米飯 | 海結雞丁 | 總匯洋芋 | 有機蔬菜 | 蘿蔔魚丸湯 |  |
|  | 白米 | 雞胸丁.海結丁.紅蘿蔔 | 絞肉.馬鈴薯.三色丁 | 綠色蔬菜 | 白蘿蔔.虱目小魚丸 |  |
|  | 05/09 二 | 糙米飯 | 香酥鯖魚 | 魚香茄子 | 有機蔬菜 | 苦瓜鳳梨湯 | 水果 |
|  | 白米.糙米 | 薄鹽鯖魚片 | 絞肉.茄子.豆腐 | 綠色蔬菜 | 苦瓜.小魚干.鹹鳳梨 |  |
|  | 05/10 三 | 麵食 | 筆管蕃茄義大麵 | 炸地瓜條 | 時節蔬菜 | 南瓜湯 | 環保蔬食日 |
|  |  | 筆管麵.絞肉.三色丁 | 地瓜 | 綠色蔬菜 | 南瓜.紅蘿蔔.叉骨切 |  |
|  | 05/11 四 | 糙米飯 | 香菇肉燥 | 扁蒲什錦 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 優酪乳 |
|  | 白米.糙米 | 絞肉.麵圈.乾香菇絲 | 扁蒲.金絲菇.紅蘿蔔 | 綠色蔬菜 | 玉米粒.洗選雞蛋 |  |
|  | 05/12 五 | 黑芝麻飯 | 咖哩雞丁 | 黑胡椒豆腐 | 有機蔬菜 | 冬瓜鮮菇湯 |  |
|  | 白米.黑芝麻 | 雞胸丁.馬鈴薯.洋蔥 | 豆腐.木耳絲 | 綠色蔬菜 | 冬瓜.金絲菇.叉骨切 |  |
| 14 | 05/15 一 | 香Ｑ白米飯 | 鹽水雞 | 蔥香海茸 | 有機蔬菜 | 酸菜豬血湯 |  |
|  |  | 白米 | 雞胸丁.小黃瓜.高麗菜 | 海茸.洋蔥.紅蘿蔔 | 綠色蔬菜 | 豬血.鹹菜.叉骨切 |  |
|  | 05/16 二 | 糙米飯 | 蒸醬冬瓜魚片 | 西芹炒甜不辣 | 有機蔬菜 | 黃瓜枸杞湯 | 水果 |
|  |  | 白米.糙米 | 水鯊切片.醬冬瓜 | 小甜不辣條.西洋芹 | 綠色蔬菜 | 大黃瓜.枸杞.叉骨切 |  |
|  | 05/17 三 | 米食 | 夏威夷炒飯 | 滷味拼盤 | 時節蔬菜 | 鮮蔬羹湯 | 樂活少肉日 |
|  |  | 白米 | 肉絲.雞蛋.鳳梨罐頭 | 白蘿蔔.肉角.大黑豆干. | 綠色蔬菜 | 肉絲.大白菜.脆筍絲 |  |
|  | 05/18 四 | 糙米飯 | 鐵板豬柳 | 絲瓜麵線 | 有機蔬菜 | 田園蔬菜湯 | 黃豆奶 |
|  |  | 白米.糙米 | 肉柳.青椒.洋蔥 | 蚵白麵線.絲瓜.金絲菇 | 綠色蔬菜 | 高麗菜.香菇.叉骨切 |  |
|  | 05/19 五 | 胚芽飯 | 冬瓜燒雞 | 麻婆豆腐 | 有機蔬菜 | 銀耳紅棗甜湯 |  |
|  |  | 白米.胚芽米 | 雞胸丁.冬瓜.紅蘿蔔 | 豆腐.絞肉.三色丁 | 綠色蔬菜 | 白木耳.紅棗 |  |
| 15 | 05/22 一 | 香Ｑ白米飯 | 滷雞翅 | 雙花什錦 | 有機蔬菜 | 味噌湯 |  |
|  | 白米 | CAS雞翅 | 青花菜.白花菜.肉絲 | 綠色蔬菜 | 豆腐.洋蔥.味噌 |  |
|  | 05/23 二 | 糙米飯 | 三杯魷魚圈 | 原味茶碗蒸 | 有機蔬菜 | 香菇涼薯湯 | 水果 |
|  | 白米.糙米 | 魷魚圈.肉片.洋蔥 | 洗選雞蛋 | 綠色蔬菜 | 涼薯.雞胸丁.香菇 |  |
|  | 05/24 三 | 麵食 | 鐵板麵 | 海結燒百頁 | 時節蔬菜 | 羅宋湯 | 環保蔬食日 |
|  |  | 油麵.高麗菜.肉絲 | 海帶結.百頁 | 綠色蔬菜 | 蕃茄.馬鈴薯.洋蔥 |  |
|  | 05/25 四 | 糙米飯 | 豬肉壽喜燒 | 雪蓮麵筋 | 有機蔬菜 | 南瓜湯 | 鮮奶 |
|  | 白米.糙米 | 火鍋肉捲.黃豆芽.洋蔥 | 麵筋.毛豆仁.雪蓮子 | 綠色蔬菜 | 南瓜.金絲菇 |  |
|  | 05/26 五 | 海苔香鬆飯 | 唐揚雞 | 五彩鮮蔬 | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯 |  |
|  | 白米.香鬆 | 雞胸丁.地瓜 | 杏鮑菇.小黃瓜.甜椒.木耳絲.紅蘿蔔絲 | 綠色蔬菜 | 龍骨丁.高麗菜.素皮絲 |  |
| 16 | 05/29 一 | 香Ｑ白米飯 | 麻油燒雞 | 沙茶粉絲煲 | 有機蔬菜 | 玉米條湯 |  |
|  | 白米 | 雞胸丁.米血糕 | 冬粉.高麗菜.木耳絲 | 綠色蔬菜 | 玉米條.叉骨切 |  |
|  | 05/30 二 | 糙米飯 | 蔥燒旗魚丁 | 肉絲炒土豆 | 有機蔬菜 | 珍菇什錦湯 | 水果 |
|  | 白米.糙米 | 旗魚丁.洋蔥.豆腐 | 肉絲.馬鈴薯 | 綠色蔬菜 | 高麗菜.金絲菇.叉骨切 |  |
|  | 05/31 三 | 米食 | 炒烏龍麵 | 冬瓜滷油腐 | 時節蔬菜 | 蘿蔔魚丸湯 | 樂活少肉日 |
|  | 白米 | 熟大滷麵.高麗菜.玉米粒.香菇 | 冬瓜.海帶結.小油豆腐丁 | 綠色蔬菜 | 白蘿蔔.虱目小魚丸 |  |