

臺北市三興、博愛、福德、辛亥國小營養午餐菜單明細

108年6月

※營養午餐由以下每日食材，佐以(精鹽.糖.胡椒粉.醬油.醬油膏
白醋.烏醋.黑胡椒粒.油蔥.麵粉.地瓜粉.沙拉油)烹調而成。

6月3日 星期一

芝麻飯

筍乾扣肉	肉丁 筍干 筍片
芹香干絲	白干絲 履歷紅蘿蔔 台芹 蝦米 黃豆芽
炒有機黑葉白菜	有機蔬菜
青菜蛋花湯	履歷蚵白菜 薑絲 CAS殼蛋
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月4日 星期二

有機米+糙米飯

醬鳳梨雞	雞胸丁 雞腿丁 鹹鳳梨 竹筍大丁 青蔥 鳳梨片
坦都里細粉煲	冬粉 綠豆芽 香菜 木耳 絞肉 紅蘿蔔 咖哩粉
炒油菜	油菜
味噌湯	味噌 豆腐 蔥
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月5日 星期三

洋蔥仁飯

豆酥魚丁	署魚丁 豆酥 高麗菜 板條
蜜汁豆干	1/4豆干 地瓜 白芝麻 麥芽糖
炒福山萵苣	大陸妹 紅蘿蔔
扁蒲清湯	扁蒲 大骨
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月6日 星期四

端午油飯	素料 乾香菇 紅蔥頭 蝦米 糯米 肉絲
拉油里肌	里肌肉片
炒小白菜	小白菜
竹筍大骨湯	竹筍片 大骨
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月10日 星期一 洋蔥仁飯

椒麻雞	雞胸丁 蒜末 檸檬 香菜 魚露 花椒粉
翠瓜炒菇	大黃瓜 香菇 素蠔油 蔥 紅蘿蔔 肉片
炒蚶白菜	蚶白菜
玉米濃湯	玉米粒 洋芋 玉米醬 洋蔥 奶粉 殼蛋
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月11日 星期二 有機米+胚芽飯

黑椒豬柳	豬柳 黑胡椒粒 履歷洋蔥 履歷紅蘿蔔
莎莎炸蛋	白煮蛋 吉園圃番茄 履歷洋蔥 蒜末 匈牙利紅椒粉 香菜 檸檬
炒有機青松菜	有機蔬菜
海帶大骨湯	乾海帶絲 大骨
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月12日 星期三 五穀飯

沙茶雞丁	雞胸丁 雞腿丁 沙茶醬 杏鮑菇 青椒
彩蔬豆芽肉絲	黃豆芽 肉絲 紅蘿蔔 木耳 台芹
炒小白菜	小白菜
韓式豆腐湯	豆腐 泡菜 金針菇 大白菜
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月13日 星期四

燕麥飯

海陸雙鮮	花枝條	青江菜	玉米筍	肉片	紅蘿蔔	木耳
港式炒粉絲	冬粉	榨菜絲	蔥	木耳	殼蛋	筍絲
炒油菜	油菜					
番茄如意湯	番茄	黃豆芽	大骨			
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲			

6月14日 星期五

寧波炒飯	CAS殼蛋	雪裡紅	紅蘿蔔			
粉蒸肉	肉丁	辣椒醬	地瓜	蒸肉粉	豆瓣醬	絞蒜
炒青江菜	青江菜					
酸辣湯	木耳	筍絲	豆腐	CAS殼蛋	紅蘿蔔	
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲			

6月17日 星期一

燕麥飯

樹子魚丁	水鯊魚丁	高麗菜	樹子	蔥		
雪菜百頁	百頁豆腐	雪裏紅				
炒青江菜	青江菜	紅蘿蔔				
結頭菜龍骨湯	結頭菜	龍骨丁	榨菜絲			
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲			

6月18日 星期二

炸醬麵	白油麵	小黃瓜	豆干丁	絞肉	洋蔥	紅蘿蔔	豆瓣醬	甜麵醬
塔香雞丁	雞胸丁	九層塔						
炒蚶白菜	蚶白菜							
芹香魚丸湯	魚丸	白蘿蔔	台芹					
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲					

6月19日 星期三

地瓜飯

紅燒肉	肉丁 筍丁 蔥 履歷紅蘿蔔
酸菜麵腸	麵腸片 酸菜絲 九層塔
炒有機白莧菜	有機蔬菜
刺瓜大骨湯	吉園圃大黃瓜 大骨
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月20日 星期四

有機米+糙米飯

香酥雞翅	三節翅
家常豆腐	小四角油豆腐 筍片 豆瓣醬 蔥 木耳 紅蘿蔔
炒福山萵苣	大陸妹
羅宋湯	高麗菜 番茄糊 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔 台芹 月桂葉
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月21日 星期五

香鬆

檸檬魚	鱸魚丁 香菜 蒜末 檸檬 魚露 洋蔥
客家小炒	發泡魷魚 肉絲 豆干片 芹菜 紅蘿蔔
炒小白菜	小白菜
絲瓜湯	冬粉 絲瓜 大骨
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月24日 星期一

夏威夷炒飯	玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鳳梨片 肉鬆 CAS殼蛋 葡萄乾 洋蔥.青蔥4K
豆乳雞	雞胸丁 豆腐乳
炒蚵白菜	蚵白菜
番茄蛋花湯	番茄 CAS殼蛋 蔥
蔥薑蒜	蒜末 蔥 薑絲

6月25日 星期二

有機米+五穀飯

魚香肉絲	肉絲	木耳	筍絲	絞蒜	薑末	蔥
日式佃煮	小油泡	蒟蒻小捲	白蘿蔔	黑輪	味霖	紅蘿蔔
炒油菜	油菜					
鮮玉米湯	玉米穗	大骨				
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲			

6月26日 星期三

糙米飯

油腐燒雞	雞胸丁	雞腿丁	小四角油腐	青蔥		
義式馬鈴薯	洋芋	培根	起司絲	紅仁	義大利香料	洋蔥
炒福山萵苣	大陸妹					
薑絲海芽湯	海帶芽	薑絲				
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲			

6月27日 星期四

紅藜胚芽飯

西班牙炒蛋	CAS殼蛋	毛豆	履歷洋芋	奶粉	吉園圃番茄	
紅燒烤麩	青蔥	烤麩	履歷紅蘿蔔	筍片	木耳	
炒有機皺葉白菜	有機蔬菜					
奶香仙草甜湯	仙草凍	奶粉				
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲			

6月28日 星期五

海苔飯

沙鍋魚丁	月魚丁	寬粉	蔥	金針菇	大白菜	豆瓣醬
三色玉米	玉米粒	豆干小丁	毛豆	紅蘿蔔		
炒青江菜	青江菜					
冬瓜薏仁湯	冬瓜	大骨	小薏仁			
蔥薑蒜	蒜末	蔥	薑絲			

