

三興國小午餐群組(辛亥.博愛.福德) 109 年06月份菜單

日期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	總食材
		食材明細	
6/1(週一)	炸醬麵	白油麵	白油麵+非基改碎干丁+洋蔥小丁+紅蘿蔔末+小黃瓜小丁+絞肉+冷凍三色豆+杏鮑菇D原料
		非基改碎干丁	
		洋蔥小丁	
		紅蘿蔔末	
		小黃瓜小丁	
		絞肉	
		冷凍三色豆	
		杏鮑菇D原料	
	迷迭香雞排X1	雞排	雞排
	炒油菜	油菜段	油菜段
	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔中丁	白蘿蔔中丁+玉米片 1.5cm+龍骨丁+薑絲
		玉米片 1.5cm	
		龍骨丁	
		薑絲	
6/2(週二)	蕎麥飯	白米	白米+蕎麥
		蕎麥	
	沙茶肉片	肉片	肉片+高麗菜絲+非基改豆干片+洋蔥角+蔥段
		高麗菜絲	
		非基改豆干片	
		洋蔥角	
		蔥段	
	豆芽雞絲	綠豆芽	綠豆芽+清肉絲+彩椒絲+韭菜段+木耳絲
		清肉絲	
		彩椒絲	
		韭菜段	
		木耳絲	
	有機小松菜	有機小松菜	有機小松菜
	酸辣湯	非基改板豆腐絲	非基改板豆腐絲+筍絲+香菇原料+筍絲+洗選蛋
		筍絲	
		香菇原料	
		筍絲	
		洗選蛋	
6/3(週三)	紅藜飯	白米	白米+紅藜麥
		紅藜麥	
	味噌拌雞	帶皮胸丁	帶皮胸丁+骨腿丁+筍中丁+洋蔥角+非基改味噌
		骨腿丁	
		筍中丁	
		洋蔥角	
		非基改味噌	
	螞蟻上樹	冬粉	冬粉+高麗菜絲+木耳絲+紅蘿蔔絲+絞肉
		高麗菜絲	
		木耳絲	
		紅蘿蔔絲	

		絞肉	
	炒青江菜	青江菜	青江菜
	番茄蛋花湯	蕃茄中丁	蕃茄中丁+大白菜角+洗選蛋
		大白菜角	
		洗選蛋	
6/4(週四)	燕麥飯	白米	白米+燕麥
		燕麥	
	五味燒魚	魚丁	魚丁+非基改板豆腐中丁+洋蔥角+蔥原料
		非基改板豆腐中丁	
		洋蔥角	
		蔥原料	
	南瓜炒蛋	液蛋	液蛋+南瓜小丁+馬鈴薯小丁+毛豆仁+高麗菜絲
		南瓜小丁	
		馬鈴薯小丁	
		毛豆仁	
		高麗菜絲	
	有機青松菜	有機青松菜	有機青松菜
	大黃瓜湯	黃瓜中丁	黃瓜中丁+龍骨丁+薑絲
		龍骨丁	
		薑絲	
6/5(週五)	小米飯	白米	白米+小米
		小米	
	梅香燒雞	帶皮胸丁	帶皮胸丁+骨腿丁+紫蘇梅+冷凍毛豆仁+白蘿蔔中丁
		骨腿丁	
		紫蘇梅	
		冷凍毛豆仁	
		白蘿蔔中丁	
	雙色花椰	冷凍青花菜	冷凍青花菜+冷凍白花菜+肉片+紅蘿蔔片
		冷凍白花菜	
		肉片	
		紅蘿蔔片	
	炒鵝白菜	鵝白菜段	鵝白菜段
	▲肉羹清湯	肉羹	肉羹+大白菜絲+紅蘿蔔絲+木耳絲+洗選蛋
		大白菜絲	
		紅蘿蔔絲	
		木耳絲	
		洗選蛋	

6/8(週一)	胚芽飯	白米	白米+胚芽米
		胚芽米	
	椰香咖哩豬	肉角	肉角+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+洋蔥角+咖哩粉+椰漿粉
		馬鈴薯中丁	
		紅蘿蔔中丁	
		洋蔥角	
		咖哩粉	
		椰漿粉	
	蒜炒海根	海帶根	海帶根+紅蘿蔔粗絲+九層塔去梗
		紅蘿蔔粗絲	
		九層塔去梗	
	炒青江菜	青江菜段	青江菜段
	青菜蛋花湯	大白菜角	大白菜角+洗選蛋+非基改板豆腐小丁
		洗選蛋	
		非基改板豆腐小丁	
6/9(週二)	燕麥飯	白米	白米+燕麥
		燕麥	
	照燒雞丁	帶皮胸丁	帶皮胸丁+骨腿丁+大溪黑豆干一切9+杏鮑菇片+白芝麻+柴魚
		骨腿丁	
		大溪黑豆干一切9	
		杏鮑菇片	
		白芝麻	
		柴魚	
	▲黃瓜丸片	大黃瓜	大黃瓜+貢丸+黑輪條+木耳片
		貢丸	
		黑輪條	
		木耳片	
	有機空心菜	有機空心菜	有機空心菜
	筍片排骨湯	筍片	筍片+龍骨丁
		龍骨丁	
6/10(週三)	紫米飯	白米	白米+紫米
		紫米	
	燴魚片三鮮	魚丁	魚丁+肉片+魷魚+洋蔥角+西芹片
		肉片	
		魷魚	
		洋蔥角	
		西芹片	
	★麥克雞塊X2	麥克雞塊	麥克雞塊+馬鈴薯條
		馬鈴薯條	
	炒油麥菜	油麥菜段	油麥菜段
	南洋肉骨茶湯	高麗菜角	高麗菜角+白蘿蔔中丁+龍骨丁+肉骨茶包
		白蘿蔔中丁	
		龍骨丁	
		肉骨茶包	

6/11(週四)	堅果鮮蔬炒飯	白米	白米+杏鮑菇d原料+洋蔥小丁+絞肉+紅椒小丁+冷凍毛豆仁+杏仁片+高麗菜原料+紅藜麥+CAS洗選蛋
		杏鮑菇d原料	
		洋蔥小丁	
		絞肉	
		紅椒小丁	
		冷凍毛豆仁	
		杏仁片	
		高麗菜原料	
		紅藜麥	
		CAS洗選蛋	
	香蒜蜂蜜翅小腿X2	翅小腿	翅小腿+蒜粗+蜂蜜+醬油+白芝麻
		蒜粗	
		蜂蜜	
		醬油	
		白芝麻	
	炒小白菜	小白菜段	小白菜段
	海芽大骨湯	海帶芽	海帶芽+龍骨丁+薑絲
		龍骨丁	
		薑絲	
6/12(週五)	糙米飯	白米	白米+糙米
		糙米	
	鴿蛋肉燥	絞肉	絞肉+鴿蛋+豆薯小丁+碎瓜+絞紅蔥頭
		鴿蛋	
		豆薯小丁	
		碎瓜	
		絞紅蔥頭	
	筍炒三絲	筍絲	筍絲+木耳絲+紅蘿蔔絲+芹菜+細肉絲
		木耳絲	
		紅蘿蔔絲	
		芹菜	
		細肉絲	
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁	冬瓜中丁+龍骨丁+薑絲
		龍骨丁	
		薑絲	
6/15(週一)	麥片飯	白米	白米+麥片
		麥片	
	★杏片香酥魚丁	魚丁	魚丁+地瓜中丁+杏仁片
		地瓜中丁	
		杏仁片	
	四寶肉醬	非基改碎干丁	非基改碎干丁+筍小丁+絞肉+紅蘿蔔小丁+洋蔥小丁+毛豆仁
		筍小丁	
		絞肉	
		紅蘿蔔小丁	
		洋蔥小丁	
		毛豆仁	

	有機空心菜	有機空心菜	有機空心菜
	榨菜黃芽湯	黃豆芽	黃豆芽+淡榨菜絲+龍骨丁
		淡榨菜絲	
		龍骨丁	
6/16(週二)	海苔香鬆飯	白米	白米+海苔香鬆
		海苔香鬆	
	蔥燒肉柳	肉柳	肉柳+洋蔥絲+非基改中豆干+蔥原料+紅蘿蔔粗絲
		洋蔥絲	
		非基改中豆干	
		蔥原料	
		紅蘿蔔粗絲	
	蕃茄蛋豆腐	CAS殺菌液蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄中丁+非基改板豆腐中丁
		蕃茄中丁	
		非基改板豆腐中丁	
	有機青松菜	有機青松菜	有機青松菜
	芋頭西米露	芋頭小丁	芋頭小丁+西谷米+奶粉/椰奶粉
		西谷米	
		奶粉/椰奶粉	
6/17(週三)	胚芽飯	白米	白米+胚芽米
		胚芽米	
	香菇燉雞	帶皮胸丁	帶皮胸丁+骨腿丁+白蘿蔔中丁+香菇原料+鹹冬瓜
		骨腿丁	
		白蘿蔔中丁	
		香菇原料	
		鹹冬瓜	
	蛋酥白菜	大白菜角	大白菜角+木耳片+洗選蛋
		木耳片	
		洗選蛋	
	炒青江菜	青江菜段	青江菜段
	絲瓜麵線湯	絲瓜	絲瓜+白麵線
		白麵線	
6/18(週四)	燕麥飯	白米	白米+燕麥粒
		燕麥粒	
	綜合滷味	白蘿蔔中丁	白蘿蔔中丁+烤麩+非基改大溪黑豆干1切12+蛋白+酸菜
		烤麩	
		非基改大溪黑豆干1切12	
		蛋白	
		酸菜	
	寧波炒年糕	寧波年糕片	寧波年糕片+泡菜+大白菜絲+筍絲+洋蔥粗絲+杏鮑菇d原料
		泡菜	
		大白菜絲	
		筍絲	
		洋蔥粗絲	
		杏鮑菇d原料	
	炒油麥菜	油麥菜段	油麥菜段

	味噌豆腐蛋花湯	非基改板豆腐小丁	非基改板豆腐小丁+洗選蛋+味噌
		洗選蛋	
		味噌	
6/19(週五)	義大利肉醬麵	義大利麵	義大利麵+絞肉+蕃茄小丁+洋蔥小丁+香菇原料+冷凍三色豆+碎培根+蘑菇罐頭+杏鮑菇D原料+生鮮巴西利
		絞肉	
		蕃茄小丁	
		洋蔥小丁	
		香菇原料	
		冷凍三色豆	
		碎培根	
		蘑菇罐頭	
		杏鮑菇D原料	
		生鮮巴西利	
	BBQ豬排X1	大排	大排+燒烤醬
		燒烤醬	
	炒鵝白菜	鵝白菜段	鵝白菜段
	巧達濃湯	馬鈴薯小丁	馬鈴薯小丁+洋蔥小丁+火腿+冷凍玉米粒+奶粉
		洋蔥小丁	
		火腿	
		冷凍玉米粒	
		奶粉	
6/20(週六)	紫米飯	白米	白米+紫米
		紫米	
	泰式風味雞	帶皮胸丁	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥角+西芹片+番茄角+南薑+香茅+檸檬葉+辣椒
		骨腿丁	
		洋蔥角	
		西芹片	
		番茄角	
		南薑	
		香茅	
		檸檬葉	
		辣椒	
	煉乳銀絲捲X1	銀絲卷	銀絲卷+煉乳
		煉乳	
	炒小白菜	小白菜段	小白菜段
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔中丁	白蘿蔔中丁+龍骨丁
		龍骨丁	
6/22(週一)	小米飯	白米	白米+小米
		小米	
	鹽麩豬肉片	肉片	肉片+高麗菜角+冷凍玉米筍段+杏鮑菇片+小黃瓜片+鹽麩
		高麗菜角	
		冷凍玉米筍段	
		杏鮑菇片	
		小黃瓜片	
		鹽麩	

	紅蘿蔔炒蛋	液蛋	液蛋+紅蘿蔔絲+洋蔥粗絲+蔥花
		紅蘿蔔絲	
		洋蔥粗絲	
		蔥花	
	炒青江菜	青江菜段	青江菜段
	番茄黃芽湯	黃豆芽	黃豆芽+蕃茄角+龍骨丁
		蕃茄角	
		龍骨丁	
6/23(週二)	主廚招牌油飯	白米	白米+長糯米+細肉絲+乾香菇絲+水煮花生+芋頭小丁+紅蔥頭片+蝦米+薑末+香菜原料
		長糯米	
		細肉絲	
		乾香菇絲	
		水煮花生	
		芋頭小丁	
		紅蔥頭片	
		蝦米	
		薑末	
		香菜原料	
	香滷雞腿X1	雞腿	雞腿
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	關東煮湯	白蘿蔔中丁	白蘿蔔中丁+紅蘿蔔中丁+非基改油豆腐小丁+黑輪條+玉米段
		紅蘿蔔中丁	
		非基改油豆腐小丁	
		黑輪條	
		玉米段	
6/24(週三)	五穀飯	白米	白米+紫米+胚芽米+蕎麥+小米+洋薏仁
		紫米	
		胚芽米	
		蕎麥	
		小米	
		洋薏仁	
	黃豆燉肉	肉角	肉角+非基改黃豆+海帶結+白蘿蔔中丁+紅蘿蔔中丁
		非基改黃豆	
		海帶結	
		白蘿蔔中丁	
		紅蘿蔔中丁	
	木須扁蒲	扁蒲粗絲	扁蒲粗絲+木耳絲+洗選蛋+冬粉
		木耳絲	
		洗選蛋	
		冬粉	
	有機小松菜	有機小松菜	有機小松菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜角	高麗菜角+金針菇對切+香菇片+紅蘿蔔絲
		金針菇對切	
		香菇片	
		紅蘿蔔絲	
6/29(週一)	麥片飯	白米	白米+麥片

		麥片	
	鳳梨咕咾肉	肉角	肉角+馬鈴薯中丁+洋蔥角+鳳梨+青椒角
		馬鈴薯中丁	
		洋蔥角	
		鳳梨	
		青椒角	
	彩繪高麗	高麗菜角	高麗菜角+紅蘿蔔片+非基改油片絲+木耳片
		紅蘿蔔片	
		非基改油片絲	
		木耳片	
	炒小白菜	小白菜段	小白菜段
	檸檬山粉圓	山粉圓	山粉圓+檸檬汁
		檸檬汁	
6/30(週二)	燕麥飯	白米	白米+燕麥粒
		燕麥粒	
	乾酪奶油魚丁	魚丁	魚丁+馬鈴薯中丁+彩椒角+南瓜中丁+冷凍毛豆仁+起司粉+奶粉/油
		馬鈴薯中丁	
		彩椒角	
		南瓜中丁	
		冷凍毛豆仁	
		起司粉	
		奶粉/奶油	
	蒟蒻什錦煮	白蘿蔔中丁	白蘿蔔中丁+蒟蒻小卷+貢丸+紅蘿蔔中丁+油豆腐小丁+可加柴魚片
		蒟蒻小卷	
		貢丸	
		紅蘿蔔中丁	
		油豆腐小丁	
		可加柴魚片	
	有機小松菜	有機小松菜	有機小松菜
	味噌鮮蔬湯	白蘿蔔片	白蘿蔔片+洋蔥絲+紅蘿蔔片+味噌
		洋蔥絲	
		紅蘿蔔片	
		味噌	