

107年 6月份 上湖國小菜單

日期	星期	主食	副食			湯品	餐點	上午點心	下午點心
6/1	五	香Q米飯 白米	蜜汁燒雞 雞丁 地瓜	錦菇脆瓜 小黃瓜 雙鮑菇頭 金針菇	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜 洗選蛋		餡餅+米漿	綜合米苔目
6/4	一	香Q米飯 白米	梅干冬瓜肉 梅干菜 冬瓜 肉丁	紅仁洋蔥蛋 紅蘿蔔 洋蔥 蛋	吉園圃	田園蔬菜湯 馬鈴薯 玉米粒		玉米煎餅+豆漿	關東煮
6/5	二	糙米飯 白米 糙米	洋芋燒雞 雞丁 馬鈴薯	黃瓜鮮燴 黃瓜 紅蘿蔔	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆 小薏仁	水果	玉米脆片+鮮奶	炒河粉+湯
6/6	三	特餐	醃醬麵 白油麵, 絞肉, 豆干	麥克雞塊 麥克雞塊	蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋		絲瓜麵線	山藥排骨湯
6/7	四	五穀米 白米 五穀米	破布子蒸魚 魚片 破布子	白玉麵輪 麵輪 白蘿蔔	有機蔬菜	豆漿 黃豆		慶生蛋糕+果汁	四喜甜湯
6/8	五	香Q米飯 白米	回鍋肉片 肉片 洋蔥	紅燒茄子 茄子 青蔥	有機蔬菜	海芽元氣湯 海帶芽 黃豆芽		雞塊+蔬菜湯	蕃茄蔬菜粥
6/11	一	香Q米飯 白米	蕃茄燒雞 雞丁 大蕃茄	菇菇蒸蛋 香菇 洗選蛋	吉園圃	彩絲莧菜羹 莧菜 紅蘿蔔		銀絲卷+豆漿	蘿蔔糕湯
6/12	二	糙米飯 白米 糙米	蔥爆肉片 肉片 洋蔥	開陽長豆 長豆 紅蘿蔔 蝦皮	有機蔬菜	鳳梨苦瓜湯 苦瓜 鳳梨醬	水果	八寶粥	蔥油餅+米漿
6/13	三	特餐	義大利麵 絞肉 洋蔥 三色丁	香滷雞腿 棒腿	蔬菜	木須鮮菇湯 金針菇 木耳絲		饅頭夾蛋+決明子茶	餛飩麵
6/14	四	蕎麥飯 白米 蕎麥	醋溜魚丁 魚丁 洋蔥 鳳梨	五彩海帶 海帶絲 紅蘿蔔絲 芹菜	有機蔬菜	豆漿 黃豆		地瓜薯條+綠豆湯	鮪魚玉米飯+湯
6/15	五	香Q米飯 白米	南洋燒雞 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 木耳絲	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨		肉絲湯麵	檸檬愛玉+數字餅乾
6/18	一	-----端午節-----							
6/10	一	糙米飯	宮保雞丁	茄汁洋芋	有機蔬菜	仙草蜜	水果	紅豆小米粥	油飯+香茶湯

6/19	一	白米 糙米	雞丁 豬血糕	馬鈴薯 洋蔥		仙草	小麥	福至小不點	四歐'月木勿
6/20	三	油飯	端午油飯 糯米 絞肉 香菇絲	白菜滷肉 大白菜 肉丁	蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜 金針菇		果醬土司+米漿	翡翠小魚粥
6/21	四	紫米飯 白米 紫米	香酥魚 魚片	蒲瓜蛋粉絲 扁蒲 冬粉 洗選蛋	有機蔬菜	豆漿 黃豆		什錦麵疙瘩	地瓜芋圓湯
6/22	五	香Q米飯 白米	豆干麵筋燒肉 麵筋 四分干 肉丁	鮮蔬炒蛋 洗選蛋 高麗菜 木耳絲	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜 小薏仁		蒸餃+海芽湯	杯子蛋糕+麥茶
6/25	一	香Q米飯 白米	咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 洋蔥	開陽蛋酥蒲瓜 扁蒲 蝦皮 洗選蛋	吉園圃	酸不辣湯 豆腐 洗選蛋 脆筍絲		葡萄土司+美祿	義大利麵+蛋花湯
6/26	二	糙米飯 白米 糙米	壽喜燒 肉片 高麗菜	客家豆腐 豆腐 洋蔥 韭菜	有機蔬菜	木瓜枸杞湯 木瓜 枸杞	水果	玉米脆片+鮮奶	餛飩湯麵
6/27	三	特餐	客家炒粿條 肉絲 芹菜 蝦米	海結滷肉 肉丁 海帶結	蔬菜	鮮瓜大骨湯 大黃瓜 紅蘿蔔		壽司+味噌湯	水煮玉米+紅茶
6/28	四	燕麥飯 埋米 燕麥	蔥燒魚 魚丁 洋蔥 薑絲	小瓜玉米 小黃瓜 玉米粒	有機蔬菜	豆漿 黃豆		玉兔包+薏仁湯	擔仔麵
6/29	五	環保蔬食 香Q米飯	三杯素什錦 素肚 茄子 黑干	銀魚蛋莧菜 莧菜 吻仔魚	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 大蕃茄 洗選蛋	乳品	養生地瓜	小蛋糕+養生茶

