

屏科實小 115 年 5 月午餐月菜單-葷食

◆每餐 50 元 ◆學校午餐供應國產豬肉

食材供應商:庠懋食品企業社

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備品
05月04日	一	香鬆飯	沙茶豬柳	紅蔘炒蛋	炒青江菜	冬瓜清湯	
05月05日	二	十穀飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒空心菜	蔬菜豆腐湯	班班喝 鮮乳.水果
05月06日	三	鐵板麵	茄汁義大利麵		肉絲青花菜	玉米濃湯	
05月07日	四	地瓜飯	紐澳良雞腿	絲瓜燴蛋	有機青菜		
05月08日	五	小米飯	古早味肉燥	白菜油腐	炒小白菜	海芽粉絲湯	
05月11日	一	海苔飯	泡菜油腐	洋蔥炒蛋	炒空心菜	當歸鴨湯	
05月12日	二	小米飯	香菇雞	咖哩鳥蛋	炒小白菜	蔬菜湯	班班喝 鮮乳.水果
05月13日	三	糯米飯	栗子油飯	茄汁白花		肉羹湯	
05月14日	四	燕麥飯	泰式魚丁	蠔油粉絲煲	有機青菜	黃瓜排骨湯	鮮乳
05月15日	五	紫米飯	豆乳雞丁	冬瓜滷	炒柯白菜	紫菜蛋花湯	
05月18日	一	麥片飯	瓜子肉燥	香菇蒸蛋	菇香青江	鳳梨蘿蔔湯	
05月19日	二	薏仁飯	三杯雞	冬瓜麵泡	炒油菜	海芽蛋花湯	班班喝 鮮乳.水果
05月20日	三	白米飯	培根蛋炒飯	涼拌有機小黃瓜		味噌豆腐湯	
05月21日	四	紫米飯	東山雞翅	醬爆高麗菜	有機青菜	綠豆仙草湯	鮮乳
05月22日	五	蕎麥飯	香滷燒肉	白菜滷	炒空心菜	金針排骨湯	
05月25日	一	芝麻飯	豆酥豆腐	馬鈴薯烘蛋	炒青江菜	鮮筍雞湯	
05月26日	二	十穀飯	咖哩肉燥	椒粒銀芽	炒油菜	黃瓜湯	班班喝 鮮乳.水果
05月27日	三	意麵	鍋燒湯麵	茶葉蛋	滷味		
05月28日	四	紅藜飯	南瓜奶焗雞	客家小炒	有機青菜	酸菜排骨湯	豆漿
05月29日	五	麥片飯	蜜汁排骨	洋蔥炒豆包	炒大陸妹	冬瓜大骨湯	

醜蔬果賣相不佳的原因

如果只能選一邊...
你會怎麼選擇?

1

外表漂亮整齊

2

外表不完美
但一樣好吃

斑點橘子

「火燒柑」不是曬傷！而是柑橘銹蟎刺吸造成的！橘子為了自我保護會釋出精油，氧化後讓果皮出現黑點。雖然外觀不佳，但通常用藥較少，果肉一樣香甜多汁！

珍惜食物不浪費~~~