

[請公佈於班級佈告欄喔!!]由於天氣關係,菜色以實際供應為主

屏科實小 115 年 6 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:日新便當社

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備品	
06月01日	一	麥片飯	蜜汁油腐	蘿蔔蒸蛋	金菇白菜	蘿蔔排骨湯		
06月02日	二	小米飯	蒜蓉蒸魚丁	田園蔬菜	枸杞青江	玉米濃湯	班班喝鮮乳水果	
06月03日	三	麵疙瘩	什錦麵疙瘩	魯蛋	醋溜海芽			
06月04日	四	蕎麥飯	蔥燒雞丁	乾丁雪裡紅	有機青菜	冬瓜湯	鮮乳	
06月05日	五	紫米飯	醬燒雞翅	黃瓜魚丸	炒空心菜	海芽肉片湯		
06月08日	一	香鬆飯	韓式部隊鍋	黃瓜肉片	蒜香油菜	豆腐味噌湯		
06月09日	二	五穀飯	梅干腱肉	冬瓜油腐	炒小白菜	鮮筍排骨湯	班班喝鮮乳水果	
06月10日	三	薑黃飯	印度咖哩雞	肉片花菜	蒜味肉絲羹湯			
06月11日	四	地瓜飯	烏蛋肉燥	白菜餛飩	有機青菜	檸檬山粉圓	豆漿	
06月12日	五	蕎麥飯	香滷豬腳	小魚花生	炒莧菜	黃瓜大骨湯		
06月15日	一	杏仁魚干 海苔飯	回鍋肉片	豆芽肉絲	青江菜	番茄蛋花湯		
06月16日	二	燕麥飯	豆豉蒸排骨	咖哩三色	蠔油芥藍	黃瓜魚丸湯	班班喝鮮乳水果	
06月17日	三	糙米飯	豬肉滑蛋燴飯	菇香油菜		薑絲冬瓜		
06月18日	四	紅藜飯	蒜泥肉片	絲瓜豆皮	有機青菜	紫菜菇香湯	鮮乳	
06月22日	一	麥片飯	糖醋豆包	雨來菇炒蛋	菇香油菜	白菜鴨湯		
06月23日	二	燕麥飯	香滷雞腿	肉片白花	蒜香空心菜	豆腐湯	班班喝鮮乳水果	
06月24日	三	細麵	炸醬乾麵	小黃瓜絲	滷味拼盤	青菜肉絲湯		
06月25日	四	小米飯	蔥爆肉絲	白菜滷	有機青菜	紅豆薏仁湯		
06月26日	五	糙米飯	沙茶雞丁	蠔油粉絲堡	薑絲白菜	肉骨茶湯		
06月29日	一	芝麻飯	瓜子肉燥	涼拌海帶絲	炒空心菜	酸辣湯		
06月30日	二	結業式不用餐						

食材發芽還能吃嗎?



馬鈴薯

不可食

發芽會產生「龍葵鹼」，並且遍佈於整顆馬鈴薯，即便去除芽眼仍有殘留，且高溫加熱無法去除毒性！



注意

食材如果有腐爛、發霉就直接丟掉，不宜食用

可食用

口感變差 / 營養素降低

營養素提升



地瓜



芋頭



黃豆



綠豆



薑



胡蘿蔔



大蒜



洋蔥

珍惜食物不浪費~~~