

2023年05月長興國小營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	水果	湯點
2023-05-01	一	糙米飯	雞翅飄香	炒高麗菜	炒白花椰	水果	四神湯
2023-05-02	二	糙米飯	古早肉燥	開陽白菜	炒空心菜	飲品	紫菜蛋花湯
2023-05-03	三	鐵板麵	大胃王豬排	蘑菇豬排醬	炒莧菜		玉米濃湯
2023-05-04	四	燕麥飯	炸卡拉雞丁	炒白花椰	炒高麗菜	水果	鳳梨筍絲雞湯
2023-05-05	五	地瓜飯	沙茶鯛	絲瓜鵪鶉蛋	塔香海茸		刺瓜魚皮湯
2023-05-08	一	糙米飯	滷雞腿	開陽白菜	炒白花椰	水果	柴魚蘿蔔湯
2023-05-09	二	糙米飯	粉蒸肉	沙茶冬粉	炒莧菜	保久乳	紫菜蛋花湯
2023-05-10	三	古早味油飯	翡翠燒賣	炒鵝仔白			波霸綠豆湯
2023-05-11	四	燕麥飯	紅燒鱸魚	聰明蛋	菇香高麗菜	水果	山藥排骨湯
2023-05-12	五	白飯	豌豆花枝鮮	翡翠蒸蛋	絲瓜蛤蜊		味噌湯
2023-05-15	一	白米飯	日式咖哩	醬燒豆腐	開陽白菜	水果	芹香魚丸湯
2023-05-16	二	糙米飯	三杯雞	甜脆高麗菜	白花椰菜	鮮奶	刺瓜骨丸湯
2023-05-17	三	大腸麵線糊	獅子頭	爆炒青松肉絲		豆漿	
2023-05-18	四	燕麥飯	大排	黃黑紅	蒜香空心菜	水果	檸檬愛玉湯
2023-05-19	五	糙米飯	豆豉蒸鱸魚	清炒小黃瓜	菇香胡高麗		玉冬湯
2023-05-22	一	紫米飯	古早滷肉	三鮮西洋芹	蒜炒高麗菜	水果	蛋花湯
2023-05-23	二	糙米飯	蔥油淋雞	炒萵苣	鮮白花椰	鮮乳	酸辣湯
2023-05-24	三	麵羹	炸旗魚	炒綠豆芽			
2023-05-25	四	燕麥飯	照燒肉雞	肉絲炒豆干	炒高麗菜	水果	紫菜蛋花湯
2023-05-26	五	古早竹筍粥	炒莧菜		黑糖牛奶饅頭		豆漿
2023-05-29	一	糙米飯	滷雞翅	炒高麗菜	炒白花椰	水果	四神湯
2023-05-30	二	糙米飯	古早肉燥	滷蛋	扁魚開陽白菜	鮮奶	紫菜蛋花湯
2023-05-31	三	絲瓜湯麵	醬燒豬排		炒莧菜		