

# 溪海國民小學 107 學年度「健康促進學校」活動 『多元米食』成果照片



說明：糙米飯。



說明：燕麥飯。



說明：十穀飯。

108年 6月份 溪海圳頭國小菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	點心	飲料	備註
6/3	白米飯	醬爆肉絲	什錦青菜	蔬菜	小魚菜飯湯	蘋果、小水			
6/4	糙米飯	鹹酥雞	麻香豆腐	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	西瓜、鳳梨			
6/5	特餐	古早味油飯	香Q滷蛋+滷醬	什菜蛋、海帶	鹹蛋黃湯				
6/6	蕃仁飯	五香脆皮	小春花生	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	西瓜、鳳梨			
6/7	端午節放假								
6/10	白米飯	南瓜燉肉	宮保子片	蔬菜	蒜苗湯	蘋果、小水			
6/11	糙米飯	沙嗲炒雞	醬燒冬瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	西瓜、鳳梨			
6/12	特餐	義大利麵	彩蔬炒蛋	蔬菜	爽口高麗菜湯				
6/13	蕃麥飯	鹽焗魚	培根雞腿	有機蔬菜	紅豆湯				
6/14	糙米飯	鹽焗雞腿	蒜香麵筋	有機蔬菜	味噌湯				
6/17	白米飯	豆豉燒排骨	鮮炒鱈魚	蔬菜	蕃薯紫菜湯	西瓜、鳳梨			
6/18	糙米飯	椰香咖喱雞	瑪瑙上湯	有機蔬菜	玉米蛋花湯				
6/19	特餐	什錦炒烏龍	椒鹽油條	蔬菜	香茅大骨湯				
6/20	小水飯	柳蝦魚	田園四色	有機蔬菜	檸檬山粉湯				
6/21	糙米飯	蒜油鹽焗雞	沙茶什錦	有機蔬菜	海帶鮮菇湯				
6/24	白米飯	煙仔雞丁	炒三鮮	蔬菜	冬瓜大骨湯				
6/25	糙米飯	茄子肉燥	脆皮什錦	有機蔬菜	牛蒡養生湯				
6/26	特餐	鮮蝦蛋炒飯	宮保茄子	蔬菜	海苔蛋花湯				
6/27	營養飯	沙茶魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯				
6/28	糙米飯	香酥雞腿	金蒜檸檬魚	有機蔬菜	芥香蘿蔔湯				

說明：菜單。