

5 月份食譜

海星中學

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜 一	副 菜 二	季節時蔬	季節時蔬
05/02	一	米 食	帶骨里肌	洋 蔥 肉	香酥蝦捲	可口時蔬	季節時蔬
05/03	二	米 食	無骨雞排	絞肉干丁	五香滷蛋	可口時蔬	季節時蔬
05/04	三	米 食	轟炸豬排	榨菜肉絲	蜜汁豆干	可口時蔬	季節時蔬
05/05	四	米 食	香烤雞翅	瓜 仔 肉	咖哩百頁	可口時蔬	季節時蔬
05/06	五	米 食	軟炸豬排	肉末酸菜	芝 麻 球	可口時蔬	季節時蔬
05/09	一	米 食	無骨雞排	絞肉干丁	滷海帶片	可口時蔬	季節時蔬
05/10	二	米 食	辣味雞翅	肉末酸菜	香酥蝦捲	可口時蔬	季節時蔬
05/11	三	米 食	香酥豬排	瓜仔肉	蒸 地 瓜	可口時蔬	季節時蔬
05/12	四	米 食	香烤雞翅	三杯麵腸	五香滷蛋	可口時蔬	季節時蔬
05/13	五	培根炒飯	軟炸豬排		蜜汁豆干	可口時蔬	季節時蔬
05/16	一	米 食	帶骨里肌	肉末酸菜	香酥蝦捲	可口時蔬	季節時蔬
05/17	二	米 食	香酥雞翅	瓜 仔 肉	五香滷蛋	可口時蔬	季節時蔬
05/18	三	米 食	水煮里肌	三杯麵腸	五香百頁	可口時蔬	季節時蔬
05/19	四	米 食	香烤雞翅	絞肉干丁	芝 麻 球	可口時蔬	季節時蔬
05/20	五	米 食	回 鍋 肉	洋 蔥 肉	滷海帶片	可口時蔬	季節時蔬
05/23	一	米 食	無骨雞排	瓜 仔 肉	蜜汁豆干	可口時蔬	季節時蔬
05/24	二	米 食	香滷里肌	絞肉干丁	咖哩百頁	可口時蔬	季節時蔬
05/25	三	米 食	糖醋肉塊	酸菜麵腸	蒸 南 瓜	可口時蔬	季節時蔬
05/26	四	米 食	辣味雞翅	洋 蔥 肉	五香滷蛋	可口時蔬	季節時蔬
05/27	五	米 食	香酥豬排	梅乾蒸肉	香酥蝦捲	可口時蔬	季節時蔬
05/30	一	米 食	轟炸豬排	肉末酸菜	五香豆干	可口時蔬	季節時蔬
05/31	二	米 食	香烤雞翅	洋 蔥 肉	滷海帶片	可口時蔬	季節時蔬

可口味便當

電話：857-2200

傳真：856-3793

E-mail：lucookwell@yahoo.com.tw

5 月份食譜

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜 一	季節時蔬 X2	湯 品
05/02	一	米 食	帶骨里肌	洋 蔥 肉	可口時蔬	蔬菜湯
05/03	二	米 食	無骨雞排	絞肉干丁	可口時蔬	紫菜蛋花湯
05/04	三	米 食	轟炸豬排	榨菜肉絲	可口時蔬	蘿蔔絲湯
05/05	四	米 食	香烤雞翅	瓜 仔 肉	可口時蔬	麥香紅茶
05/06	五	米 食	軟炸豬排	肉末酸菜	可口時蔬	金茸肉片湯
05/09	一	米 食	無骨雞排	絞肉干丁	可口時蔬	菇菇雞湯
05/10	二	米 食	辣味雞翅	肉末酸菜	可口時蔬	酸菜肉片湯
05/11	三	米 食	香酥豬排	瓜仔肉	可口時蔬	冬 瓜 茶
05/12	四	米 食	香烤雞翅	三杯麵腸	可口時蔬	胡 瓜 湯
05/13	五	培根炒飯	軟炸豬排		可口時蔬	黃瓜肉絲湯
05/16	一	米 食	帶骨里肌	肉末酸菜	可口時蔬	金針肉絲湯
05/17	二	米 食	香酥雞翅	瓜 仔 肉	可口時蔬	白玉魚丸
05/18	三	米 食	水煮里肌	三杯麵腸	可口時蔬	麥香紅茶
05/19	四	米 食	香烤雞翅	絞肉干丁	可口時蔬	蘿蔔絲湯
05/20	五	米 食	回 鍋 肉	洋 蔥 肉	可口時蔬	黃瓜肉絲湯
05/23	一	米 食	無骨雞排	瓜 仔 肉	可口時蔬	菇菇雞湯
05/24	二	米 食	香滷里肌	絞肉干丁	可口時蔬	酸菜肉片湯
05/25	三	米 食	糖醋肉塊	酸菜麵腸	可口時蔬	冬 瓜 茶
05/26	四	米 食	辣味雞翅	洋 蔥 肉	可口時蔬	番茄蔬菜湯
05/27	五	米 食	香酥豬排	梅乾蒸肉	可口時蔬	蔬菜湯
05/30	一	米 食	轟炸豬排	肉末酸菜	可口時蔬	紫菜蛋花湯
05/31	二	米 食	香烤雞翅	洋 蔥 肉	可口時蔬	蘿蔔絲湯

可口味便當

電話：857-2200

傳真：856-3793

E-mail：lucookwell@yahoo.com.tw

mail：lucookwell@yahoo.com.tw