

龍星每週菜單

豬肉來源：台灣

10/13	一	白米飯	清蒸鱸魚片	咖哩四色	有機青松菜	白木耳湯	
10/14	二	麥片飯	五香肉燥	黃瓜鵪鶉蛋	有機小松菜	海芽魚丸湯	砂糖橘
10/15	三	海鮮粥+醬燒豬排+產銷莧菜+奶皇包					
10/16	四	五穀飯	宮保雞丁	沙茶三鮮	有機空心菜	榨菜肉絲湯	蘋果
10/17	五	糙米飯	蜜汁醬燒肉	洋蔥炒蛋	有機蜜白菜	蓮藕雞湯	

百香果

涼拌就醬吃

拌勻食材
砂糖1匙 | 檸檬汁1顆
百香果6顆 | 蜂蜜適量



＼ 搭小黃瓜 ＼



- 1 小黃瓜切0.5公分片狀後加鹽殺青約30分鐘
- 2 飲用水沖洗瀝乾
- 3 拌入百香果醬冷藏約12小時

＼ 搭苦瓜 ＼



- 1 苦瓜切薄片
- 2 滾水汆燙30秒後冰鎮瀝乾
- 3 拌入百香果醬冷藏4小時

＼ 搭南瓜 ＼



- 1 南瓜切薄片後加鹽殺青約2小時
- 2 飲用水沖洗攪乾
- 3 拌入百香果醬冷藏一天