

三興國小午餐群組(博愛.福德) 111年09月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材(E欄同一道食材加總)
8/30(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	紅燒肉	肉角+海帶結+白蘿蔔+紅蘿蔔
	白菜滷	大白菜+豆包+乾香菇絲+蝦米+蔥
	有機空心菜	有機空心菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+西芹+奶粉
	水果	水果
8/31(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	宮保魚丁	魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生
	海帶干絲	海帶絲+非基改豆干+紅蘿蔔+芹菜
	炒油菜	油菜
	台式米粉湯	粗米粉+高麗菜+乾香菇絲+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
9/1(週四)	糙米飯	白米+糙米
	玉米雞丁	雞丁+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+彩椒角
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
9/2(週五)	中華炒麵	黃油麵+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+細肉絲+蔥+高麗菜
	香滷肉排*1	豬排
	有機白莧菜	有機白莧菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+洗選蛋
	水果	水果
9/5(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	★椒鹽魚丁	魚丁+馬鈴薯
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+非基改板豆腐+蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	菇菇金針湯	杏鮑菇+乾金針+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
9/6(週二)	小米飯	有機白米+小米
	三杯雞	雞丁+骨腿丁+香菇+蒜+九層塔+薑+非基改四分干
	玉米肉末干丁	冷凍玉米粒+冷凍三色豆+非基改豆干+絞肉
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	青菜蛋花湯	小白菜+洗選蛋
	水果	水果
9/7(週三)	紫米飯	白米+紫米
	筍香燒肉	肉角+筍+紅蘿蔔+蔥
	蛋酥高麗菜	高麗菜+杏鮑菇+洗選蛋+紅蘿蔔
	有機空心菜	有機空心菜
	玉米大骨湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁

	水果	水果
9/8(週四)	雜蔬炊飯	白米+高麗菜+紅蘿蔔+杏鮑菇+絞肉+冷凍毛豆仁
	冰糖滷雞翅*1	雞翅+滷包+冰糖
	有機白莧菜	有機白莧菜
	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸
	水果/保久乳	水果/保久乳
9/12(週一)	西西里炒飯	白米+洋蔥+紅蘿蔔+冷凍玉米粒+冷凍花椰菜+火腿+番茄醬
	★鹽酥雞	雞丁
	有機小白菜	有機小白菜
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/13(週二)	燕麥飯	有機白米+燕麥
	泰式打拋豬	絞肉+洋蔥+番茄+九層塔+檸檬汁
	魚香炒蛋	CAS殺菌液蛋+筍+紅蘿蔔+蔥+絞肉+木耳
	有機味美菜	有機味美菜

	田園蔬菜湯	蕃茄+西芹+紅蘿蔔+洋蔥角杏鮑菇
	水果	水果
9/14(週三)	麥片飯	白米+麥片
	蒜香豬排*1	豬排
	塔香海茸	海茸+金針菇+細肉絲+九層塔
	炒青江菜	青江菜
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果
9/15(週四)	糙米飯	白米+糙米
	韓式泡菜雞	雞丁+骨腿丁+大白菜+韓式泡菜+蔥+寧波年糕
	關東煮	白蘿蔔+三角油豆腐+甜不辣條+虱目魚丸+海山醬
	有機空心菜	有機空心菜
	扁蒲蛋花湯	扁蒲+紅蘿蔔+洗選蛋
	水果	水果
9/16(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	糖醋魚片*1	魚片+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	玉米蒸蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒
	有機白莧菜	有機白莧菜
	山粉圓冬瓜露	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果
9/19(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	咖哩肉片	肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	雙色花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒+香菇
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	番茄洋蔥湯	蕃茄+洋蔥+高麗菜
	水果	水果
9/20(週二)	白醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+杏鮑菇+冷凍玉米粒+培根+紅蘿蔔+奶粉
	起司鮮菇燴魚丁	魚丁+冷凍青花菜+杏鮑菇+馬鈴薯+起司粉
	有機小松菜	有機小松菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
9/21(週三)	小米飯	白米+小米
	腐乳燒雞	雞丁+骨腿丁+大白菜+蔥+香菇+豆腐乳
	紅燒豆腐	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機空心菜	有機空心菜
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
9/22(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	番茄豆包炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改豆包+番茄+蔥
	回鍋麵腸	高麗菜+麵腸+紅蘿蔔+木耳
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結
	水果	水果

9/23(週五)	紫米飯	白米+紫米
	蒜苗炒豬肉	肉片+高麗菜+非基改豆干+彩椒+青蒜
	開陽白菜	大白菜+紅蘿蔔+木耳+蔥+蝦米+乾香菇絲
	炒油麥菜	油麥菜
	綠豆西米露	綠豆+西谷米
	水果	水果
9/26(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	京醬肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+蔥
	▲培根高麗	高麗菜+培根+木耳+紅蘿蔔+蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+火腿
	水果	水果
9/27(週二)	紅藜麥飯	有機白米+紅藜麥
	小瓜雞丁	雞丁+小黃瓜+杏鮑菇+彩椒
	莎莎什蔬燴蛋	CAS殺菌液蛋+番茄+洋蔥+杏鮑菇+馬鈴薯
	有機油江菜	有機油江菜
	絲瓜麵線湯	絲瓜+金針菇+白麵線+枸杞
	水果	水果
9/28(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	豬肉丼	肉片+洋蔥+洗選蛋+蔥
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+絞肉
	炒油菜	油菜
	味噌湯	非基改板豆腐+乾海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
9/29(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	砂鍋魚丁	魚丁+大白菜+芋頭+乾香菇絲
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇+非基改四分干+蒜+紅蘿蔔+九層塔+薑+彩椒
	有機小白菜	有機小白菜
	番茄黃芽湯	番茄+黃豆芽+木耳+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
9/30(週五)	客家炒粿條	粿仔條+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+細肉絲+木耳+韭菜+乾香菇絲
	香料雞排*1	雞排+義式香料粉
	有機小松菜	有機小松菜
	紫菜蛋花湯	紫菜+洗選蛋
	水果	水果