

三興國小午餐群組(博愛.福德) 111年10月份菜單

| 日期 | 菜餚名稱 | 總食材 |
|-----------|---------|-------------------------------|
| 10/3(週一) | 紅藜麥飯 | 白米+紅藜麥 |
| | 鹽水雞 | 帶皮胸丁+骨腿丁+小黃瓜+彩椒+木耳+非基改四分干 |
| | 香草燉白菜 | 大白菜角+冷凍青花菜+彩椒+培根+奶粉+香草 |
| | 有機空心菜 | 有機空心菜 |
| | 關東煮湯 | 白蘿蔔+黑輪+甜不辣條+非基改油豆腐 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/4(週二) | 糙米飯 | 白米+糙米 |
| | 壽喜燒 | 肉片+高麗菜+金針菇+洋蔥絲+蔥 |
| | 番茄蛋豆腐 | CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+番茄+冷凍毛豆仁 |
| | 有機小松菜 | 有機小松菜 |
| | 地瓜芋圓湯 | 地瓜+綜合圓 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/5(週三) | 大麥飯 | 白米+洋薏仁 |
| | 日式咖哩雞 | 帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥角+咖哩粉 |
| | 百頁杏鮑菇 | 杏鮑菇+非基改百頁+紅蘿蔔+九層塔 |
| | 有機山菠菜 | 有機山菠菜 |
| | 肉骨茶湯 | 白蘿蔔+香菇+龍骨丁+肉骨茶包 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/6(週四) | 普羅旺斯炒飯 | 白米+洋蔥+碎培根+冷凍三色豆+杏鮑菇+高麗菜+香料粉 |
| | ★黃金魚排*1 | 魚排 |
| | 有機荷葉白菜 | 有機荷葉白菜 |
| | 冬瓜大骨湯 | 冬瓜+龍骨丁 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/7(週五) | 燕麥飯 | 白米+燕麥粒+ |
| | 蔥爆肉絲 | 肉柳+洋蔥+蔥+彩椒 |
| | 泰式寬粉 | 寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+九層塔+檸檬汁 |
| | 炒青江菜 | 青江菜 |
| | 薑絲海結湯 | 海帶結+薑絲 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/11(週二) | 地瓜飯 | 白米+地瓜 |
| | 黑胡椒豬排*1 | 豬排+黑胡椒 |
| | ▲蘿蔔魚丸 | 白蘿蔔+紅蘿蔔+虱目魚丸+芹菜珠 |
| | 有機黑葉白菜 | 有機黑葉白菜 |
| | 馬鈴薯濃湯 | 馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/12(週三) | 胚芽飯 | 白米+胚芽米 |
| | 破布子煮魚 | 魚丁+冬瓜+紅蘿蔔+蔥+破布子 |
| | 蒲瓜炒肉 | 蒲瓜+紅蘿蔔+細肉絲+香菇 |
| | 炒油麥菜 | 油麥菜 |
| | 台式米粉湯 | 粗米粉+芋頭+乾香菇絲+芹菜 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/13(週四) | 蕎麥飯 | 白米+蕎麥 |
| | 蘭陽西魯肉 | 肉柳+大白菜粗+木耳絲+香菜+乾香菇絲+蝦米+CAS洗選蛋 |

| | | |
|-----------|--------|-------------------------------|
| | 玉米炒蛋 | CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍三色豆+洋蔥 |
| | 有機山菠菜 | 有機山菠菜 |
| | 田園蔬菜湯 | 高麗菜+番茄+洋蔥+馬鈴薯 |
| | 水果/保久乳 | 水果/保久乳 |
| 10/14(週五) | 炸醬麵 | 白油麵+洋蔥+非基改豆干+絞肉+蔥+小黃瓜+紅蘿蔔 |
| | 照燒雞丁 | 帶皮胸丁+馬鈴薯+白芝麻 |
| | 有機小松菜 | 有機小松菜 |
| | 酸辣湯 | 非基改板豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/17(週一) | 麥片飯 | 白米+麥片 |
| | 薑汁燒肉 | 肉片+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+白芝麻+薑 |
| | 彩繪高麗 | 高麗菜+紅蘿蔔+木耳 |
| | 有機小白菜 | 有機小白菜 |
| | 玉米蛋花湯 | 玉米+CAS洗選蛋 |
| | 水果/豆奶 | 水果/豆奶 |
| 10/18(週二) | 日式和風拌飯 | 白米+高麗菜+杏鮑菇+洋蔥+絞肉+冷凍三色豆+CAS洗選蛋 |
| | 洋蔥雞丁 | 帶皮胸丁+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔片 |
| | 有機味美菜 | 有機味美菜 |

| | | |
|-----------|----------|---------------------------------|
| | 黃瓜排骨湯 | 大黃瓜+龍骨丁 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/19(週三) | 小米飯 | 白米+小米 |
| | 香菇肉燥 | 絞肉+洋蔥+馬鈴薯+乾香菇絲 |
| | 客家小炒 | 非基改豆干片+紅蘿蔔+芹菜+蔥+細肉絲 |
| | 有機白莧菜 | 有機白莧菜 |
| | 金針湯 | 乾金針+金針菇+龍骨丁 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/20(週四) | 燕麥飯 | 白米+燕麥粒 |
| | ★唐揚翅小腿*2 | 翅小腿 |
| | 咖哩肉醬 | 馬鈴薯+紅蘿蔔+絞肉+洋蔥+咖哩粉 |
| | 有機空心菜 | 有機空心菜 |
| | 羅宋湯 | 馬鈴薯+蕃茄角+西芹 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/21(週五) | 紫米飯 | 白米+黑糯米 |
| | 沙茶魚丁 | 魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥+沙茶醬 |
| | 紅蘿蔔炒蛋 | CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+冷凍毛豆仁 |
| | 炒油菜 | 油菜 |
| | 黃芽海芽湯 | 黃豆芽+海帶芽 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/24(週一) | 茄汁義大利麵 | 義大利麵+洋蔥+冷凍三色豆+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+番茄+番茄醬 |
| | 泰式檸檬雞 | 帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+馬鈴薯+檸檬汁 |
| | 有機味美菜 | 有機味美菜 |
| | 蒲瓜大骨湯 | 蒲瓜+龍骨丁 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/25(週二) | 大麥飯 | 白米+洋薏仁 |
| | 香筍魚塊 | 魚丁+筍+紅蘿蔔+香菇+蔥 |
| | 彩椒花椰 | 冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒 |
| | 有機荷葉白菜 | 有機荷葉白菜 |
| | ▲肉羹湯 | 白蘿蔔+肉羹+香菜 |
| | 水果/保久乳 | 水果/保久乳 |
| 10/26(週三) | 紅藜麥飯 | 白米+紅藜麥 |
| | 黑胡椒肉柳 | 肉柳+洋蔥粗+紅蘿蔔+黑胡椒粒 |
| | 玉米火腿丁 | 冷凍玉米粒+冷凍三色豆+洋蔥+火腿 |
| | 炒青江菜 | 青江菜 |
| | 味噌豆腐湯 | 非基改板豆腐+大白菜+蔥+非基改味噌 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/27(週四) | 糙米飯 | 白米+糙米 |
| | 古早味油蔥炒蛋 | CAS殺菌液蛋+洋蔥+碎脯+紅蘿蔔+蔥+乾香菇絲+油蔥酥 |
| | 白菜燴豆皮 | 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆包 |
| | 有機青松菜 | 有機青松菜 |
| | 玉米蔬菜湯 | 玉米+高麗菜+紅蘿蔔 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/28(週五) | 胚芽飯 | 白米+胚芽米 |
| | 鹽麴烤雞排*1 | 雞排+鹽麴醬 |
| | 醬燒海結 | 海帶結+紅蘿蔔+麵輪+白蘿蔔 |

| | | |
|-----------|---------|-------------------|
| | 有機空心菜 | 有機空心菜 |
| | 黑糖米苔目甜湯 | 甜米苔目+綠豆+黑糖 |
| | 水果 | 水果 |
| 10/31(週一) | 小米飯 | 白米+小米 |
| | 歐風奶香魚 | 魚丁+冷凍青花菜+洋蔥+彩椒+奶粉 |
| | 綜合滷味 | 白蘿蔔+黑輪+非基改油豆腐+甜不辣 |
| | 有機油江菜 | 有機油江菜 |
| | 什錦鮮菇湯 | 大白菜絲+金針菇+香菇+紅蘿蔔 |
| | 水果 | 水果 |