

### 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+碎肺+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
	鹽麵烤雞排*1	雞排+鹽麵醬
	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