

### 三興國小午餐群組(博愛.福德) 111年11月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
11/1(週二)	地瓜飯	有機白米+地瓜
	洋蔥雞丁	帶皮胸丁+洋蔥角+小黃瓜+紅蘿蔔片
	奶香花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+杏鮑菇+培根+奶粉
	有機空心菜	有機空心菜
	鮮菇蔬菜湯	番茄+香菇+高麗菜+馬鈴薯
11/2(週三)	水果	水果
	燕麥飯	白米+燕麥
	無錫排骨	肉角+排骨丁+小黃瓜+紅蘿蔔
	塔香海茸	海茸+肉絲+九層塔
	有機山菠菜	有機山菠菜
11/3(週四)	酸辣湯	非基改板豆腐+紅蘿蔔+筍+木耳+洗選蛋
	水果	水果
	沙茶炒飯	白米+高麗菜+紅蘿蔔+肉絲+洋蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋
	冰糖滷雞腿*1	雞腿
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
11/4(週五)	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
	糙米飯	白米+糙米
	蔥爆肉片	肉片+洋蔥+蔥+非基改豆干+彩椒
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇+冷凍毛豆仁
11/7(週一)	炒油麥菜	油麥菜
	摩摩喳喳	西谷米+地瓜+綠豆+椰漿+奶粉
	水果	水果
	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	冬瓜燜雞	帶皮胸丁+台灣骨腿丁+冬瓜+蔥+紅蘿蔔
11/8(週二)	開陽高麗菜	高麗菜+紅蘿蔔+乾香菇+木耳+蝦米
	有機青松菜	有機青松菜
	羅宋湯	蕃茄+馬鈴薯+西芹+洋蔥
	水果	水果
	肉絲炒麵	黃油麵+高麗菜+杏鮑菇+洋蔥+肉絲+紅蘿蔔
11/9(週三)	馬鈴薯燉肉	肉角+馬鈴薯+洋蔥角+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	玉米大骨湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
	蕎麥飯	白米+蕎麥
11/10(週四)	蜜汁烤雞排*1	雞排+白芝麻
	韓式黃芽肉絲	黃豆芽+紅蘿蔔+肉絲+蔥+木耳+韓式辣醬
	炒油菜	油菜
	紫菜蛋花湯	紫菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
11/10(週四)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	三杯肉片	肉片+杏鮑菇+非基改四分干+九層塔+薑+蒜
	蔥花菜圃蛋	CAS殺菌液蛋+筍+碎脯+蔥+紅蘿蔔

	有機味美菜	有機味美菜
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔
	水果	水果
11/11(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	豆瓣魚	水煮魚丁+非基改板豆腐+洋蔥+蔥+紅蘿蔔+豆瓣醬
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+絞肉+蔥
	有機高麗菜	有機高麗菜
	竹筍湯	筍+香菇+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
11/14(週一)	奶香鮮菇燉飯	白米+杏鮑菇+絞肉+洋蔥+冷凍青花菜+紅蘿蔔+奶粉
	京醬肉柳	肉柳+洋蔥絲+紅蘿蔔絲
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
11/15(週二)	燕麥飯	有機白米+燕麥
	蠔油嫩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒+素蠔油
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇+非基改四分干+蒜+紅蘿蔔+九層塔+薑
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜

	番茄黃芽湯	番茄+黃豆芽
	水果	水果
11/16(週三)	小米飯	白米+小米
	香草豬排*1	豬排+義大利香草粉
	椰汁香芋南瓜	南瓜+芋頭+香菇+蔥+椰漿+奶粉
	有機味美菜	有機味美菜
	味噌小魚豆腐湯	非基改板豆腐+小魚干+乾海帶芽+味噌
	水果	水果
11/17(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	泰式魚丁	魚丁+非基改板豆腐+彩椒+蔥+檸檬汁
	三色肉茸	冷凍三色豆+木耳+絞肉+洋蔥
	有機高麗菜	有機高麗菜
	菇菇紅棗湯	杏鮑菇+香菇+白蘿蔔+紅棗+龍骨丁
	水果	水果
11/18(週五)	麥片飯	白米+麥片
	莎莎醬炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄
	紅燒豆腸	非基改豆腸+白蘿蔔+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	炒青江菜	青江菜
	台式米粉湯	粗米粉+乾香菇+高麗菜+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
11/21(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	★香甜橙汁雞	帶皮胸丁+小黃瓜+彩椒+柳橙濃縮原汁+檸檬汁
	白菜冬粉	大白菜+冬粉+非基改豆包+木耳+蔥
	有機味美菜	有機味美菜
	蒲瓜大骨湯	蒲瓜+龍骨丁
	水果	水果
11/22(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	沙茶魚丁	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥+沙茶醬
	肉末冬瓜	冬瓜+紅蘿蔔+絞肉+蔥
	有機高麗菜	有機高麗菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結
	水果	水果
11/23(週三)	紫米飯	白米+紫米
	蔥油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+紅蘿蔔+小黃瓜+蔥+非基改四分干
	番茄豆腐	非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	炒油麥菜	油麥菜
	綠豆芋圓湯	綠豆+芋圓
	水果	水果
11/24(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	咖哩豬肉	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥角+咖哩粉
	鮑菇花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+杏鮑菇+彩椒角
	有機廣島菜	有機廣島菜
	絲瓜麵線湯	絲瓜+金針菇+白麵線+枸杞
	水果	水果
11/25(週五)	蔥油拌麵	黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+油蔥酥+蔥+絞肉+洋蔥+豆芽菜
	肉燥滷蛋*1	白煮蛋+洋蔥+絞肉+乾香菇絲
	有機青松菜	有機青松菜

	▲貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜
	水果	水果
11/28(週一)	小米飯	白米+小米
	★芝麻魚丁	魚丁+馬鈴薯+白芝麻
	肉片炒高麗	高麗菜+紅蘿蔔+肉片+蔥+木耳
	有機小白菜	有機小白菜
	番茄油腐湯	番茄+非基改油豆腐
	水果/保久乳	水果/保久乳
11/29(週二)	大麥飯	白米+洋薏仁
	迷迭香雞翅*1	雞翅+迷迭香料粉
	洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔
	有機油江菜	有機油江菜
	青菜豆腐湯	高麗菜+非基改板豆腐
	水果	水果
11/30(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	花干滷肉	肉角+蘭花干+海帶結+滷包
	▲蘿蔔燴肉羹	白蘿蔔+紅蘿蔔+肉羹+芹菜
	有機廣島菜	有機廣島菜
	牛蒡玉米湯	牛蒡+玉米+龍骨丁
	水果	水果