

三興國小午餐群組(博愛.福德) 111年12月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
12/1(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	宮保雞丁	帶皮胸丁+小黃瓜+彩椒+蔥+蒜味花生+非基改四分干
	白菜滷	大白菜+紅蘿蔔+木耳+乾香菇絲+蝦米
	有機青松菜	有機青松菜
	香菇冬瓜湯	冬瓜+香菇+龍骨丁
	水果	水果
12/2(週五)	哨子肉醬拌麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+蕃茄+洋蔥+鵝白菜+乾香菇絲+蔥
	乾燒蒜味肉丁	肉角+馬鈴薯+洋蔥+蒜
	炒青江菜	青江菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/5(週一)	麥片飯	白米+麥片
	三杯雞	帶皮胸丁+骨腿丁+杏鮑菇+紅蘿蔔+九層塔+薑+蒜+非基改四分干
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+冷凍毛豆仁
	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
12/6(週二)	野菇鮮蔬炒飯	有機白米+冷凍青花菜+洋蔥+冷凍三色豆+絞肉+杏鮑菇+高麗菜
	★宜蘭卜肉	肉柳+地瓜
	有機小松菜	有機小松菜
	蒲瓜大骨湯	蒲瓜+龍骨丁+紅蘿蔔
	水果/保久乳	水果/保久乳
12/7(週三)	紫米飯	白米+紫米
	義式田園燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+蕃茄+冷凍青花菜+洋蔥+香菇
	酸甜洋芋	馬鈴薯+非基改豆干+紅蘿蔔+木耳+芹菜
	炒油菜	油菜
	肉骨茶湯	白蘿蔔+杏鮑菇+肉骨茶包
	水果	水果
12/8(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	打拋豬肉	絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔+檸檬汁
	蒜香花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔+蒜
	有機青江菜	有機青江菜
	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜+龍骨丁
	水果	水果
12/9(週五)	小米飯	白米+小米
	蒜酥魚片*1	水鯊魚片+蔥+蒜酥
	蔥燒百頁	非基改百頁+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥+海帶結
	有機高麗菜	有機高麗菜
	地瓜米苔目湯	地瓜+米苔目
	水果	水果
12/12(週一)	肉醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+冷凍三色豆+絞肉+杏鮑菇+蕃茄
	沙茶肉片	肉片+空心菜
	椒鹽石斑魚	石斑魚丁+胡椒鹽
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+火腿丁+奶粉
	水果	水果
12/13(週二)	糙米飯	有機白米+糙米

	照燒雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+白芝麻
	三色炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍三色豆+洋蔥
	有機小白菜	有機小白菜

	什錦鮮菇湯	高麗菜+金針菇+香菇+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
12/14(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	蘑菇醬豬排*1	豬排+蘑菇醬
	海帶干絲	海帶絲+非基改干絲+紅蘿蔔
	有機青江菜	有機青江菜
	芋頭米粉湯	粗米粉+芋頭+蝦米+乾香菇絲+芹菜
	水果	水果
12/15(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	砂鍋魚丁	水鯊魚丁+大白菜+芋頭+金針菇
	開陽黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳+蔥+蝦米
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣
	羅宋湯	蕃茄+馬鈴薯+西芹
	水果	水果
12/16(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蔥+香菇
	炒油麥菜	油麥菜
	柴魚黃芽湯	黃豆芽+杏鮑菇+柴魚片
	水果	水果
12/19(週一)	小米飯	白米+小米
	咕咾魚丁	水鯊魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	紅燒冬瓜	冬瓜+紅蘿蔔+香菇+冷凍毛豆仁
	有機廣島菜	有機廣島菜
	▲肉羹湯	大白菜+肉羹+香菜+油蔥酥
	水果	水果
12/20(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	山藥紅棗燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+山藥+紅蘿蔔+紅棗+蔥
	彩椒花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒
	有機高麗菜	有機高麗菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
12/21(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	粉蒸肉	肉角+地瓜+蒸肉粉
	八寶肉醬	非基改豆干+洋蔥+冷凍三色豆+絞肉
	炒青江菜	青江菜
	麵線羹	紅麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳+筍+香菜+油蔥酥
	水果	水果
12/22(週四)	火腿蛋炒飯	白米+冷凍三色豆+洋蔥+火腿+CAS洗選蛋+高麗菜角
	★香酥翅小腿*2	翅小腿
	有機菠菜	有機菠菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
12/23(週五)	麥片飯	白米+麥片
	鮮菇炒肉片	肉片+非基改中豆干+洋蔥+杏鮑菇+蔥
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+冷凍青豆仁
	有機青松菜	有機青松菜
	味噌海芽腐皮湯	非基改豆包+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
12/26(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+非基改板豆腐+蔥

	香香滷味	高麗菜+黑輪+海帶結+非基改四分干+白蘿蔔
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	白菜金針湯	大白菜+乾金針
	水果	水果
12/27(週二)	燕麥飯	有機白米+燕麥粒
	奶香石斑魚	石斑魚丁+洋蔥+冷凍青花菜+奶粉+彩椒
	扁蒲肉絲	扁蒲+細肉絲+紅蘿蔔+木耳
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	蕃茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果/豆奶	水果/豆奶
12/28(週三)	糙米飯	白米+糙米
	腰果炒雞丁	帶皮胸丁+小黃瓜+洋蔥+彩椒角+腰果
	蒜香海茸	海茸+紅蘿蔔+細肉絲+九層塔+蒜
	有機菠菜	有機菠菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/29(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥粒
	海帶燒肉	肉角+海帶結+紅蘿蔔+蔥+白蘿蔔
	腐皮高麗	高麗菜+紅蘿蔔+非基改豆包+杏鮑菇
	有機油江菜	有機油江菜
	關東煮湯	白蘿蔔+黑輪+甜不辣+非基改油豆腐
	水果	水果
12/30(週五)	什錦炒麵	白油麵+高麗菜+紅蘿蔔+木耳+細肉絲+乾香菇絲+蝦米+洋蔥
	義式烤雞排*1	雞排+義式香料粉
	炒油菜	油菜
	芋頭西米露	芋頭+西谷米+奶粉
	水果	水果