

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年01月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
1/3(週二)	小米飯	有機白米+小米
	麻油雞	帶皮胸丁+米血糕+杏鮑菇+高麗菜+薑+麻油
	木須炒蛋	CAS殺菌液蛋+豆薯+木耳+紅蘿蔔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
1/4(週三)	水果/保久乳	水果/保久乳
	胚芽飯	白米+胚芽米
	紅燒肉	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥
	家常豆腐	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+絞肉+蔥
	有機小松葉	有機小松葉
1/5(週四)	匈牙利蔬菜湯	馬鈴薯+蕃茄+西芹+洋蔥
	水果	水果
	紫米飯	白米+紫米
	宮保魚丁	水鯊魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+蒜味花生
	咖哩肉醬	馬鈴薯+紅蘿蔔+絞肉+洋蔥+咖哩粉
1/6(週五)	有機菠菜	有機菠菜
	扁蒲蛋花湯	扁蒲+CAS洗選蛋
	水果	水果
	古早味高麗菜飯	白米+高麗菜+細肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+乾香菇+薑+麻油
	蒜香烤雞排*1	雞排
1/7(週六)	炒油麥菜	油麥菜
	紅豆湯圓	紅豆+紅白小湯圓
	水果	水果
	燕麥飯	白米+燕麥
	蔥爆豬柳	肉柳+洋蔥+蔥+紅蘿蔔
1/9(週一)	▲培根高麗	高麗菜+培根+木耳+紅蘿蔔
	炒青江菜	青江菜
	蘿蔔豆皮湯	白蘿蔔+非基改豆包+龍骨丁+非基改板豆腐
	水果	水果
	糙米飯	白米+糙米
1/10(週二)	回鍋肉片	肉片+非基改豆干+高麗菜+蔥+紅蘿蔔
	彩繪黃瓜	大黃瓜+木耳+黑輪+彩椒
	有機青松菜	有機青松菜
	玉米排骨湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
1/11(週三)	白醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+培根+杏鮑菇+紅蘿蔔+冷凍青花菜
	★鹽酥雞	帶皮胸丁
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
1/12(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	塔香三杯魚	水鯊魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+九層塔+薑+蒜
	泰式寬粉	寬冬粉+洋蔥+綠豆芽+小黃瓜+絞肉+九層塔
	炒油菜	油菜
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果

1/12(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	滷豬排*1	豬排+滷包
	鮮菇燴白菜	大白菜+紅蘿蔔+乾香菇+木耳
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽
	水果/豆奶	水果/豆奶
1/13(週五)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	蜜汁雞	帶皮胸丁+白芝麻
	香蔥蒸蛋	CAS殺菌液蛋+蔥+乾香菇+魚板
	有機菠菜	有機菠菜
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳
	水果	水果
1/16(週一)	茄汁蛋炒飯	白米+絞肉+洋蔥+CAS洗選蛋+高麗菜+火腿+紅蘿蔔
	蔥油石斑魚	石斑魚丁+蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸
	水果/豆奶	水果/豆奶
1/17(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	★酥炸雞翅*1	雞翅
	日式佃煮	白蘿蔔+黑輪+玉米+貢丸+油豆腐
	有機小白菜	有機小白菜

	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果
1/18(週三)	麥片飯	白米+麥片
	京都排骨	肉角+軟骨丁+小黃瓜+蔥+彩椒
	肉茸炒花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔+絞肉
	有機油江菜	有機油江菜
	芋頭西米露	芋頭+西谷米+奶粉
	水果	水果
1/19(週四)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	紅仁菜脯蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+碎脯+蔥
	絲瓜豆包麵線	絲瓜+白麵線+非基改豆包+枸杞+薑
	有機廣島菜	有機廣島菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結
	水果	水果