

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年02月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
2/13(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	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
	肉絲高麗菜	高麗菜+紅蘿蔔+細肉絲+乾香菇絲
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	地瓜芋圓湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
2/14(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	沙茶魚丁	水鯊魚丁+非基改板豆腐+大白菜角+金針菇
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍毛豆仁+洋蔥+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	▲肉羹湯	白蘿蔔+肉羹+芹菜
	水果	水果
2/15(週三)	紫米飯	白米+紫米
	日式咖哩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	塔香海茸	海茸+紅蘿蔔+細肉絲+九層塔
	有機青松菜	有機青松菜
	味噌海芽湯	海帶芽+非基改板豆腐+非基改味噌
	水果	水果
2/16(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	★炸豬排*1	豬排
	開陽白菜	大白菜+紅蘿蔔+木耳+蔥+蝦米+乾香菇絲
	有機味美菜	有機味美菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
2/17(週五)	什錦炒烏龍	烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+細肉絲+乾香菇絲+高麗菜
	檸檬雞	帶皮胸丁+小黃瓜+蔥+非基改四分干+洋蔥+檸檬汁
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果/豆奶	水果/豆奶
	麥片飯	白米+麥片
2/18(週六)	豬肉丼	肉片+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	關東煮	白蘿蔔+黑輪+紅蘿蔔+非基改油豆腐
	有機高麗菜	有機高麗菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+火腿+洋蔥+紅蘿蔔
	水果	水果
	小米飯	白米+小米
2/20(週一)	醋溜魚丁	水鯊魚丁+小黃瓜+彩椒+蔥+洋蔥
	雙色花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
	沙茶肉絲炒飯	有機白米+高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+細肉絲+蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋+沙茶醬
2/21(週二)	★椒鹽翅小腿*2	翅小腿+胡椒鹽
	有機青松菜	有機青松菜
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
	胚芽飯	白米+胚芽米

	花生燉肉	肉角+白蘿蔔+水煮花生+紅蘿蔔
	回鍋干片	非基改豆干片+高麗菜+紅蘿蔔+蔥
	炒青江菜	履歷青江菜
	台式米粉湯	粗米粉+芋頭+乾香菇絲+芹菜
	水果	水果
2/23(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	番茄豆包炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改豆包+蕃茄+蔥
	紹子豆腐	馬鈴薯+非基改板豆腐+紅蘿蔔+洋蔥
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	什錦鮮菇湯	大白菜+杏鮑菇+香菇
	水果	水果
2/24(週五)	燕麥飯	白米+燕麥

	韓式泡菜雞	帶皮胸丁+骨腿丁+大白菜+韓式泡菜+蔥+紅蘿蔔
	▲蘿蔔魚丸	白蘿蔔+紅蘿蔔+虱目魚丸+芹菜
	有機廣島菜	有機廣島菜
	山粉圓冬瓜露	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果

