

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年03月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
3/1(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	味噌豆腐魚	水鯊魚丁+非基改板豆腐+香菇+蔥
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	有機味美菜	有機味美菜
	麻油麵線湯	白麵線+高麗菜+杏鮑菇+枸杞+麻油
3/2(週四)	水果	水果
	燕麥飯	白米+燕麥
	滷翅小腿*2	翅小腿
	番茄高麗菜	高麗菜+紅蘿蔔+番茄+木耳+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
3/3(週五)	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
	雙醬拌麵	白油麵+綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔+絞肉+洋蔥+麻醬+豆瓣醬
	甜酸鍋爆肉	肉片+洋蔥+小黃瓜+彩椒+非基改豆干
	炒油菜	油菜
3/6(週一)	紫菜蛋花湯	紫菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
	糙米飯	白米+糙米
	★鹽酥雞	帶皮胸丁+九層塔
	白菜滷	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔+乾香菇絲
3/7(週二)	有機廣島菜	有機廣島菜
	關東煮湯	白蘿蔔+黑輪+甜不辣+非基改油豆腐
	水果	水果
	茄汁義大利麵	義大利麵+洋蔥+絞肉+杏鮑菇+冷凍三色豆+番茄+冷凍青花菜
	黑胡椒豬排*1	豬排+黑胡椒粒
3/8(週三)	清蒸石斑魚	石斑魚丁+蔥
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
	麥片飯	白米+麥片
3/9(週四)	鹽水雞	帶皮胸丁+骨腿丁+高麗菜+小黃瓜+非基改四分干+蔥
	客家小炒	非基改豆干+紅蘿蔔+芹菜+細肉絲
	炒青江菜	青江菜
	綠豆西米露	綠豆+西谷米+奶粉
	水果	水果
3/10(週五)	小米飯	白米+小米
	蔥爆豬肉	肉柳+洋蔥+彩椒+蔥
	鮑菇黃瓜	大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔+木耳
	有機小白菜	有機小白菜
	番茄洋蔥湯	番茄+洋蔥+高麗菜
3/10(週五)	水果	水果
	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	砂鍋魚丁	水鯊魚丁+大白菜+芋頭+非基改板豆腐+紅蘿蔔
	滑嫩蒸蛋	CAS殺菌液蛋+蔥+乾香菇絲
	有機小松菜	有機小松菜
	薑絲海結湯	海帶結+龍骨丁+薑絲

	水果	水果
3/13(週一)	普羅旺斯炒飯	白米+洋蔥+火腿+冷凍三色豆+杏鮑菇+高麗菜+普羅旺斯香料粉
	京醬肉柳	肉柳+紅蘿蔔+洋蔥
	有機青江菜	有機青江菜
	蒲瓜大骨湯	蒲瓜+龍骨丁
	水果	水果
3/14(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	糖醋魚丁	水鯊魚丁+小黃瓜+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	彩椒花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒+香菇
	有機小松菜	有機小松菜

	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜
	水果	水果
3/15(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	香草洋芋雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+義大利香料粉
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+絞肉
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	日式牛蒡湯	牛蒡+香菇+柴魚片
	水果	水果
3/16(週四)	紫米飯	白米+紫米
	麻油肉片	肉片+高麗菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+薑+枸杞+麻油
	菜脯蔥花蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+碎脯+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+奶粉
	水果	水果
3/17(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	迷迭香烤雞排*1	雞排+迷迭香料粉
	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔+蝦米+乾香菇絲+細肉絲
	炒油麥菜	油麥菜
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
3/20(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔
	綜合滷味	白蘿蔔+海帶結+非基改油豆腐+黑輪
	有機味美菜	有機味美菜
	田園蔬菜湯	高麗菜+番茄+紅蘿蔔+玉米
	水果/豆奶	水果/豆奶
3/21(週二)	小米飯	有機白米+小米
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+馬鈴薯+乾香菇絲+紅蔥頭
	彩繪高麗	高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
3/22(週三)	麥片飯	白米+麥片
	豆瓣雞	帶皮胸丁+骨腿丁+非基改四分干+紅蘿蔔+蔥+香菇+豆瓣醬
	什錦彩蔬丁	馬鈴薯+冷凍三色豆+非基改豆干+洋蔥
	炒油菜	油菜
	台式米粉湯	粗米粉+高麗菜+乾香菇絲+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
3/23(週四)	義式蕈菇燉飯	白米+洋蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇+絞肉+高麗菜+奶粉+冷凍青花菜
	★黃金魚排*1	魚排
	有機福山茼蒿	有機福山茼蒿
	玉米大骨湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
3/24(週五)	糙米飯	白米+糙米
	照燒豬肉	肉片+洋蔥+白芝麻
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇+非基改四分干+蒜+米血糕+九層塔+薑
	有機小松菜	有機小松菜
	珍珠奶茶	粉圓+紅茶包+奶粉
	水果	水果
3/25(週六)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥

	親子丼	帶皮胸丁+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	扁蒲肉絲	扁蒲粗+細肉絲+紅蘿蔔+木耳
	有機高麗菜	有機高麗菜
	青菜蛋花湯	大白菜+CAS洗選蛋+非基改板豆腐
	水果	水果
3/27(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	宮保魚丁	水鯊魚丁+非基改四分干+乾辣椒+蔥+蒜味花生
	香草燉白菜	大白菜角+冷凍青花菜+紅蘿蔔片+培根+香草粉+奶粉
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	番茄黃芽湯	番茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
3/28(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	咖哩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	鮪魚洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+鮪魚罐頭+蔥+紅蘿蔔
	有機油江菜	有機油江菜
	玉米海結湯	玉米段+海帶結
	水果	水果
3/29(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	滷豬排*1	豬排
	塔香海茸肉絲	海茸+金針菇+細肉絲+九層塔
	有機山菠菜	有機山菠菜
	海芽小魚湯	海帶芽+小魚干+非基改味噌
	水果	水果
3/30(週四)	紫米飯	白米+紫米
	番茄燉雞肉	帶皮胸丁+骨腿丁+番茄+洋蔥+馬鈴薯
	▲黃瓜丸片	大黃瓜+貢丸+紅蘿蔔+木耳
	有機小白菜	有機小白菜
	菇菇蔬菜湯	杏鮑菇+白蘿蔔+香菇
	水果/保久乳	水果/保久乳
3/31(週五)	韓式拌飯	白米+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳+細肉絲+黃豆芽+洋蔥+泡菜+韓式辣醬
	糖醋咕咾肉	肉角+洋蔥+彩椒+小黃瓜
	炒青江菜	青江菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果