

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年05月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
5/1(週一)	麥片飯	白米+麥片
	打拋豬肉	絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔+冷凍四季豆+檸檬汁
	腐皮高麗	高麗菜+非基改豆包+紅蘿蔔+香菇
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	絲瓜麵線湯	絲瓜+金針菇+白麵線+枸杞
	水果	水果
5/2(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	蔥油雞	帶皮胸丁+紅蘿蔔+小黃瓜+蔥+非基改四分干
	什錦黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機山菠菜	有機山菠菜
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋+高麗菜
	水果	水果
5/3(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	醬燒排骨	肉角+排骨丁+紅蘿蔔+非基改油豆腐+白蘿蔔
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+洋蔥+彩椒
	炒油麥菜	油麥菜
	冬瓜山粉圓	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果
5/4(週四)	古早味高麗菜飯	白米+高麗菜+細肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇+蛋酥+冷凍玉米粒
	南乳雞翅*1	雞翅+豆腐乳
	有機小松菜	有機小松菜
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/5(週五)	糙米飯	白米+糙米
	豆酥魚丁	水煮魚丁+地瓜+蔥+豆酥
	紅燒豆腐	非基改板豆腐+絞肉+紅蘿蔔+洋蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜
	匈牙利蔬菜湯	蕃茄+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔
	水果	水果
5/8(週一)	白醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+絞肉+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+培根+杏鮑菇+冷凍青花菜+奶粉
	酸甜肉片	肉片+洋蔥+紅蘿蔔+檸檬汁
	有機高麗菜	有機高麗菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
5/9(週二)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	★香酥蝦排*1	蝦排
	開陽蒲瓜	扁蒲+細肉絲+紅蘿蔔+木耳+蝦米
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	關東煮湯	白蘿蔔+黑輪+甜不辣+非基改油豆腐
	水果	水果
5/10(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	沙嗲炒雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+蔥+小黃瓜+沙嗲醬
	客家小炒	非基改豆干+紅蘿蔔+芹菜+細肉絲
	有機味美菜	有機味美菜
	竹筍湯	筍+香菇
	水果	水果

5/11(週四)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	蒜泥肉片	肉片+洋蔥+非基改豆干+蒜
	鮮菇燴白菜	大白菜角紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機白莧菜	有機白莧菜
	玉米大骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
5/12(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	三杯雞	帶皮胸丁+骨腿丁+非基改四分干+杏鮑菇+九層塔+薑+蒜
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+乾香菇絲+蔥+魚板
	炒油菜	油菜
	薑絲海結湯	海帶結+薑
	水果	水果
5/15(週一)	小米飯	白米+小米
	香筍魚塊	水鯊魚丁+筍+紅蘿蔔+香菇+蔥
	香香滷味	白蘿蔔+黑輪+海帶結+非基改四分干
	有機小白菜	有機小白菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
5/16(週二)	火腿蛋炒飯	有機白米+冷凍玉米粒+洋蔥+火腿+CAS洗選蛋+紅蘿蔔+高麗菜
	日式咖哩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	有機空心菜	有機空心菜

	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸
	水果/保久乳	水果/保久乳
5/17(週三)	紫米飯	白米+紫米
	香草豬排*1	豬排+香草粉
	蒜香海苔	海苔+細肉絲+九層塔+蒜
	炒青江菜	青江菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+筍+CAS洗選蛋
	水果	水果
5/18(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	★鹽酥雞	帶皮胸丁+九層塔
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+冷凍玉米粒
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽
	水果	水果
5/19(週五)	麥片飯	白米+麥片
	油腐燒肉	肉角+非基改油豆腐+紅蘿蔔+蔥
	酸菜麵腸	麵腸+酸菜+洋蔥+彩椒
	有機小松菜	有機小松菜
	味噌海芽湯	海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
5/22(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	醬香回鍋豆包	大白菜+非基改豆包+芹菜+紅蘿蔔
	有機高麗菜	有機高麗菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結
	水果	水果
5/23(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	回鍋肉片	肉片+非基改豆干+高麗菜+蔥+紅蘿蔔
	蒜香四季豆	冷凍四季豆+彩椒+杏鮑菇+蒜
	有機白莧菜	有機白莧菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋蔥
	水果/豆奶	水果/豆奶
5/24(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	照燒雞	帶皮胸丁+白芝麻
	肉燥油豆腐	非基改油豆腐+絞肉+洋蔥
	有機山菠菜	有機山菠菜
	台式米粉湯	粗米粉+高麗菜+乾香菇絲+紅蔥頭+芹菜+蝦米
	水果	水果
5/25(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	沙茶炒三鮮	水鯊魚丁+蝦仁+魷魚翅條+非基改豆干+洋蔥+蔥+沙茶醬
	雙色花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+奶粉
	水果	水果
5/26(週五)	炸醬麵	白油麵+紅蘿蔔+小黃瓜+絞肉+非基改豆干+洋蔥+蔥
	蜜汁烤雞排*1	雞排+白芝麻
	炒油麥菜	油麥菜
	芋頭西米露	西谷米+芋頭+奶粉
	水果	水果
5/29(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥

	蔥爆肉片	肉片+洋蔥+非基改豆干+蔥
	玉米三色	冷凍玉米粒+冷凍三色豆+洋蔥+絞肉
	有機空心菜	有機空心菜
	扁蒲蛋花湯	扁蒲+紅蘿蔔+CAS洗選蛋
	水果	水果
5/30(週二)	小米飯	有機白米+小米
	爪仔雞	帶皮胸丁+骨腿丁+香菇+白蘿蔔+花瓜
	▲培根洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+培根+洋蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜+杏鮑菇+紅蘿蔔
	水果	水果
5/31(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	歐風奶香魚	水鯊魚丁+冷凍青花菜+洋蔥+彩椒+奶粉
	泰式寬粉	寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+九層塔+檸檬汁
	炒油菜	油菜
	味噌湯	非基改板豆腐+非基改味噌
	水果	水果