

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年09月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
8/30(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	糖醋魚丁	水鯊魚丁+小黃瓜+洋蔥+彩椒
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜
	芋香米粉湯	粗米粉+高麗菜+芋頭+乾香菇絲+紅蔥頭+芹菜
8/31(週四)	水果	水果
	糙米飯	白米+糙米
	三杯雞	帶皮胸丁+骨腿丁+米血糕+非基改四分干+蒜+九層塔+薑
	▲培根高麗	高麗菜+培根+木耳+紅蘿蔔
	有機空心菜	有機空心菜
9/1(週五)	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
	日式炒烏龍	小烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+肉絲+乾香菇絲+高麗菜
	蒜香豬排*1	豬排
	炒油菜	油菜
9/4(週一)	酸辣湯	非基改板豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
	麥片飯	白米+麥片
	★鹽酥雞	無骨清肉丁+胡椒鹽
	蝦香扁蒲	扁蒲+紅蘿蔔+木耳+蝦米
9/5(週二)	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	菇菇金針湯	杏鮑菇+香菇+金針
	水果	水果
	地瓜飯	有機白米+地瓜
	紅燒肉	肉角+海帶結+白蘿蔔+紅蘿蔔
9/6(週三)	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥
	有機空心菜	有機空心菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
	蕎麥飯	白米+蕎麥
9/7(週四)	腐乳燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+大白菜+紅蘿蔔+蔥+香菇+豆腐乳
	芝香海帶干絲	海帶絲+非基改白干絲+紅蘿蔔+白芝麻
	炒青江菜	青江菜
	竹筍湯	竹筍+龍骨丁
	水果	水果
9/8(週五)	奶香鮮菇燉飯	白米+冷凍玉米粒+杏鮑菇+絞肉+洋蔥+冷凍青花菜+紅蘿蔔+奶粉
	香滷肉排*1	豬排+滷包
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔
	水果	水果
9/11(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	豆酥魚丁	水鯊魚丁+非基改板豆腐+蔥+豆酥
	鮮蔬年糕	大白菜+寧波年糕+紅蘿蔔+肉片+韓式辣椒醬
	有機小松菜	有機小松菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
9/11(週一)	水果	水果
	小米飯	白米+小米
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+馬鈴薯+乾香菇絲+紅蔥頭
	雙色花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔+杏鮑菇

	有機小白菜	有機小白菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
9/12(週二)	茄汁肉醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+冷凍青花菜+蕃茄醬
	迷迭香雞翅*1	雞翅+迷迭香粉
	有機小松菜	有機小松菜

	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
9/13(週三)	糙米飯	白米+糙米
	蒜泥白肉	肉片+洋蔥+非基改豆干+豆芽菜+蒜
	醬燒冬瓜麵輪	冬瓜+麵輪+紅蘿蔔+香菇
	有機空心菜	有機空心菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
9/14(週四)	紅藜麥飯	有機白米+紅藜麥
	砂鍋魚丁	水鯊魚丁+大白菜+芋頭+紅蘿蔔
	魚香四季豆	冷凍四季豆+絞肉+彩椒+蔥+蒜
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
9/15(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	日式咖哩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇+冷凍毛豆仁
	炒油麥菜	油麥菜
	山粉圓冬瓜露	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果
9/18(週一)	麥片飯	白米+麥片
	蔥爆肉柳	肉柳+洋蔥+蔥+彩椒
	蛋酥高麗菜	高麗菜+杏鮑菇+CAS洗選蛋+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+紅蘿蔔+奶粉
	水果	水果
9/19(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	宮保魚丁	水鯊魚丁+非基改四分干+洋蔥角+蒜味花生+乾辣椒
	日式佃煮	玉米+紅蘿蔔+黑輪+白蘿蔔+香菇
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
9/20(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	韓式泡菜雞	帶皮胸丁+骨腿丁+大白菜+蔥+紅蘿蔔+泡菜
	小魚豆豉干片	非基改豆干+小魚干+彩椒+豆豉
	炒油菜	油菜
	麵線羹	紅麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果
9/21(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	筍香燒肉	肉角+竹筍+紅蘿蔔+蔥
	三色肉茸	冷凍玉米粒+冷凍三色豆+絞肉+洋蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	青菜蛋花湯	高麗菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
9/22(週五)	客家炒板條	粿仔條+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+肉絲+木耳+韭菜+乾香菇絲
	蜜汁烤雞排*1	雞排+白芝麻
	有機味美菜	有機味美菜
	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸
	水果/豆奶	水果/豆奶
9/23(週六)	大麥飯	白米+洋薏仁
	泰式打拋豬	絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔+檸檬汁
	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

	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果	水果
9/25(週一)	沙茶炒飯	白米+高麗菜+紅蘿蔔+肉絲+洋蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋+沙茶醬
	★香酥魚排*1	香酥魚排
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米大骨湯	玉米+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
9/26(週二)	小米飯	有機白米+小米
	鹽水雞	帶皮胸丁+骨腿丁+小黃瓜+彩椒+冷凍四季豆+蔥
	鮑菇黃瓜	大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔+木耳
	有機白莧菜	有機白莧菜
	紅豆芋圓甜湯	紅豆+芋圓
	水果	水果
9/27(週三)	紫米飯	白米+紫米
	回鍋肉片	肉片+非基改豆干+高麗菜+蔥+紅蘿蔔
	韓式黃芽肉絲	黃豆芽+紅蘿蔔+肉絲+木耳+韓式辣椒醬
	有機小松菜	有機小松菜
	肉骨茶湯	白蘿蔔+香菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
9/28(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	白菜燴豆皮	大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆包
	有機小白菜	有機小白菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜+金針菇+香菇+紅蘿蔔
	水果	水果