

### 三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年10月份菜單

| 日期        | 菜餚名稱    | 總食材                           |
|-----------|---------|-------------------------------|
| 10/2(週一)  | 麥片飯     | 白米+麥片                         |
|           | 泰式檸檬雞   | 帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+蕃茄+非基改四分干+檸檬汁     |
|           | 麻婆豆腐    | 非基改板豆腐+洋蔥+蔥+絞肉+木耳             |
|           | 有機空心菜   | 有機空心菜                         |
|           | ▲肉羹湯    | 大白菜+紅蘿蔔+金針菇+肉羹+香菜             |
|           | 水果      | 水果                            |
| 10/3(週二)  | 小米飯     | 有機白米+小米                       |
|           | 沙茶魚丁    | 魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥+沙茶醬       |
|           | 彩椒高麗    | 高麗菜+彩椒+木耳+杏鮑菇                 |
|           | 有機味美菜   | 有機味美菜                         |
|           | 番茄黃芽湯   | 蕃茄+黃豆芽+龍骨丁                    |
|           | 水果      | 水果                            |
| 10/4(週三)  | 燕麥飯     | 白米+燕麥                         |
|           | 黑胡椒肉柳   | 肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+黑胡椒粒              |
|           | 泰式寬粉    | 寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+九層塔+檸檬汁       |
|           | 炒青江菜    | 青江菜                           |
|           | 金針湯     | 香菇+乾金針+龍骨丁                    |
|           | 水果      | 水果                            |
| 10/5(週四)  | 日式和風拌飯  | 白米+高麗菜+杏鮑菇+洋蔥+絞肉+冷凍玉米粒+紅蘿蔔    |
|           | 糖醋魚片*1  | 魚片+洋蔥+彩椒                      |
|           | 有機荷葉白菜  | 有機荷葉白菜                        |
|           | 黃瓜排骨湯   | 大黃瓜+龍骨丁                       |
|           | 水果/保久乳  | 水果/保久乳                        |
| 10/6(週五)  | 糙米飯     | 白米+糙米                         |
|           | 海結燉肉    | 肉角+海帶結+紅蘿蔔+白蘿蔔                |
|           | 客家小炒    | 非基改豆干+紅蘿蔔+芹菜+蔥+肉絲+魷魚翅條        |
|           | 有機白莧菜   | 有機白莧菜                         |
|           | 田園蔬菜湯   | 蕃茄+高麗菜+金針菇+杏鮑菇                |
|           | 水果      | 水果                            |
| 10/11(週三) | 地瓜飯     | 白米+地瓜                         |
|           | 薑汁燒肉    | 肉片+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+白芝麻+薑             |
|           | 玉米蒸蛋    | CAS洗選蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁            |
|           | 有機味美菜   | 有機味美菜                         |
|           | 黑糖米苔目甜湯 | 甜米苔目+綠豆+黑糖                    |
|           | 水果      | 水果                            |
| 10/12(週四) | 蕎麥飯     | 白米+蕎麥                         |
|           | ★芝麻魚丁   | 魚丁+馬鈴薯+白芝麻                    |
|           | 香草燉白菜   | 大白菜+冷凍青花菜+彩椒+培根+奶粉+香草粉        |
|           | 有機青松菜   | 有機青松菜                         |
|           | 薑絲冬瓜湯   | 冬瓜+薑+龍骨丁                      |
|           | 水果      | 水果                            |
| 10/13(週五) | 什錦炒麵    | 白油麵+高麗菜+紅蘿蔔+魷魚翅條+肉絲+乾香菇+蝦米+洋蔥 |
|           | 鹽麪烤雞排*1 | 雞排+鹽麪醬                        |
|           | 炒油麥菜    | 油麥菜                           |
|           | 酸辣湯     | 非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋        |
|           | 水果      | 水果                            |
| 10/16(週一) | 紅藜麥飯    | 白米+紅藜麥                        |

|           |        |                               |
|-----------|--------|-------------------------------|
|           | 蠔油嫩雞   | 帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒+香菇+蠔油      |
|           | ▲關東煮   | 白蘿蔔+油豆腐+甜不辣+貢丸+海山醬            |
|           | 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                            |
| 10/17(週二) | 肉絲蛋炒飯  | 有機白米+高麗菜+紅蘿蔔+肉絲+洋蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋 |
|           | 五香豬排*1 | 豬排+五香粉                        |
|           | 有機小松菜  | 有機小松菜                         |

|           |          |                                   |
|-----------|----------|-----------------------------------|
|           | 馬鈴薯濃湯    | 馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉                     |
|           | 水果/保久乳   | 水果/保久乳                            |
| 10/18(週三) | 大麥飯      | 白米+洋蔥仁                            |
|           | 香筍魚塊     | 魚丁+筍+紅蘿蔔+香菇+蔥                     |
|           | 塔香海茸     | 海茸+金針菇+肉絲+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                                |
| 10/19(週四) | 紫米飯      | 白米+紫米                             |
|           | 蔥油雞      | 帶皮胸丁+骨腿丁+紅蘿蔔+小黃瓜+蔥+非基改四分干         |
|           | 莎莎什蔬燴蛋   | CAS殺菌液蛋+蕃茄+洋蔥+馬鈴薯                 |
|           | 有機白莧菜    | 有機白莧菜                             |
|           | 玉米蘿蔔湯    | 玉米+白蘿蔔+龍骨丁                        |
|           | 水果       | 水果                                |
| 10/20(週五) | 燕麥飯      | 白米+燕麥                             |
|           | 咖哩豬肉     | 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉                 |
|           | 筍炒三絲     | 筍+芹菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲                    |
|           | 有機空心菜    | 有機空心菜                             |
|           | 台式米粉湯    | 粗米粉+高麗菜+芋頭+乾香菇+紅蔥頭+芹菜             |
|           | 水果       | 水果                                |
| 10/23(週一) | 白醬義大利麵   | 義大利麵+洋蔥+杏鮑菇+冷凍玉米粒+培根+紅蘿蔔+冷凍青花菜+奶粉 |
|           | ★唐揚翅小腿*2 | 翅小腿                               |
|           | 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/豆奶    | 水果/豆奶                             |
| 10/24(週二) | 麥片飯      | 有機白米+麥片                           |
|           | 洋蔥雞丁     | 帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+香菇+紅蘿蔔                |
|           | 彩椒花椰     | 冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒                    |
|           | 有機青松菜    | 有機青松菜                             |
|           | 絲瓜麵線湯    | 絲瓜1+金針菇+白麵線+枸杞                    |
|           | 水果       | 水果                                |
| 10/25(週三) | 胚芽飯      | 白米+胚芽                             |
|           | 粉蒸肉      | 肉角+地瓜+蒸肉粉                         |
|           | 酸甜洋芋     | 馬鈴薯+非基改白干絲+紅蘿蔔+芹菜                 |
|           | 有機味美菜    | 有機味美菜                             |
|           | 竹筍湯      | 筍+香菇+龍骨丁                          |
|           | 水果       | 水果                                |
| 10/26(週四) | 地瓜飯      | 白米+地瓜                             |
|           | 照燒雞      | 無骨清胸丁+白芝麻                         |
|           | 三杯杏鮑菇    | 杏鮑菇+非基改四分干+蒜+紅蘿蔔+九層塔+薑            |
|           | 有機荷葉白菜   | 有機荷葉白菜                            |
|           | 蒲瓜大骨湯    | 扁蒲+龍骨丁                            |
|           | 水果       | 水果                                |
| 10/27(週五) | 蕎麥飯      | 白米+蕎麥                             |
|           | 古早味油蔥炒蛋  | CAS殺菌液蛋+洋蔥+碎脯+紅蘿蔔+蔥+乾香菇+油蔥酥       |
|           | 家常油腐     | 非基改油豆腐+高麗菜+紅蘿蔔+杏鮑菇+蔥              |
|           | 炒青江菜     | 青江菜                               |
|           | 綠豆西米露    | 綠豆+西谷米+奶粉                         |
|           | 水果       | 水果                                |
| 10/30(週一) | 小米飯      | 白米+小米                             |
|           | 壽喜燒      | 肉片+大白菜+金針菇+洋蔥+蔥                   |

|           |       |                                 |
|-----------|-------|---------------------------------|
|           | 蒲瓜肉絲  | 扁蒲+紅蘿蔔+肉絲                       |
|           | 有機小白菜 | 有機小白菜                           |
|           | 玉米海結湯 | 玉米+海帶結+龍骨丁                      |
|           | 水果    | 水果                              |
| 10/31(週二) | 紅藜麥飯  | 有機白米+紅藜麥                        |
|           | 宮保雞丁  | 帶皮胸丁+骨腿丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒 |
|           | 起司洋蔥蛋 | CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉              |
|           | 有機味美菜 | 有機味美菜                           |
|           | 菇菇蔬菜湯 | 杏鮑菇+香菇+高麗菜                      |
|           | 水果    | 水果                              |