

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
	鹽麵烤雞排*1	雞排+鹽麵醬
	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
	塔香海草	海草+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	翅膀
	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