

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年11月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
11/1(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	鐵板肉柳	肉柳+洋蔥+彩椒+蔥
	白菜滷	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔+乾香菇+非基改豆包+扁魚
	炒油麥菜	油麥菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
11/2(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	孜然炒雞丁	帶皮胸丁+台灣骨腿丁+非基改四分干+洋蔥+彩椒+孜然粉
	三色肉茸	冷凍玉米粒+冷凍三色豆+絞肉+洋蔥+木耳
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
11/3(週五)	飄香油飯	白米+長糯米+細肉絲+乾香菇+紅蔥頭+蝦米+芋頭
	★香酥蝦排*1	蝦排
	有機白莧菜	有機白莧菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
11/6(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	冬瓜燜雞	帶皮胸丁+骨腿丁+冬瓜+蔥+香菇
	回鍋干片	高麗菜+非基改豆干+肉片+紅蘿蔔
	有機青松菜	有機青松菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔
	水果	水果
11/7(週二)	匈牙利炒飯	有機白米+冷凍玉米粒+細肉絲+紅蘿蔔+杏鮑菇+高麗菜+匈牙利紅椒粉
	香草豬排*1	豬排+香草粉
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+火腿+紅蘿蔔+奶粉
	水果	水果
11/8(週三)	麥片飯	白米+麥片
	蔥油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+紅蘿蔔+小黃瓜+蔥+非基改四分干
	蒜炒海茸	海茸+金針菇+細肉絲+九層塔+蒜
	有機廣島菜	有機廣島菜
	芋香米粉湯	粗米粉+高麗菜+芋頭+乾香菇+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
11/9(週四)	小米飯	白米+小米
	泰式魚丁	魚丁+洋蔥+蕃茄+馬鈴薯+檸檬汁
	菜脯香蔥蛋	CAS殺菌液蛋+筍+碎脯+蔥+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
11/10(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	無錫排骨	肉角+排骨丁+小黃瓜+紅蘿蔔
	麻婆豆腐	非基改板豆腐+絞肉+蔥+洋蔥+木耳
	炒油菜	油菜
	竹筍湯	筍+香菇+龍骨丁
	水果	水果

11/13(週一)	茄汁義大利麵	義大利麵+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+番茄醬
	香滷雞翅*1	雞翅+滷包
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	玉米大骨湯	玉米+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
11/14(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	醋溜魚丁	魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	▲古早味滷味	白蘿蔔+黑輪+貢丸+海帶結
	有機福山萵苣	有機福山萵苣

	鮮菇蔬菜湯	高麗菜+香菇+杏鮑菇
	水果	水果
11/15(週三)	紫米飯	白米+紫米
	花生燉豬腳	肉角+豬腳丁+非基改油豆腐+水煮花生
	竹筍炒豆干	筍+紅蘿蔔+細肉絲+非基改豆干
	炒青江菜	青江菜
	綠豆仙草湯	仙草+綠豆
	水果	水果
11/16(週四)	糙米飯	白米+糙米
	泡菜雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+大白菜+蔥+紅蘿蔔+泡菜
	開陽高麗菜	高麗菜+紅蘿蔔+香菇+蝦米+木耳
	有機小松菜	有機小松菜
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果
11/17(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	三杯肉片	肉片+杏鮑菇+非基改四分干+米血糕+九層塔+薑+蒜
	毛豆蒸蛋	CAS洗選蛋+冷凍毛豆仁+冷凍玉米粒
	有機味美菜	有機味美菜
	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果	水果
11/20(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	沙茶炒三鮮	魚丁+蝦仁+魷魚翅條+非基改豆干+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+沙茶醬
	奶香花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+杏鮑菇+彩椒角+培根+奶粉
	有機廣島菜	有機廣島菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
11/21(週二)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	咖哩椰香豬	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+椰漿+咖哩粉
	蕃茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	有機味美菜	有機味美菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
11/22(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	梅香燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+非基改油豆腐+紫蘇梅+紅蘿蔔
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+絞肉
	有機青松菜	有機青松菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
11/23(週四)	麥片飯	白米+麥片
	瓜仔肉	絞肉+碎瓜+非基改豆干+洋蔥
	蛋酥扁蒲	扁蒲+香菇+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
11/24(週五)	哨子肉醬麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+蕃茄+洋蔥+鵝白菜+乾香菇+蔥
	迷迭香烤雞排*1	雞排+迷迭香料粉
	炒油麥菜	油麥菜
	芋頭西米露	芋頭+西谷米+奶粉
	水果	水果
11/27(週一)	小米飯	白米+小米

	起司玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥+起司粉
	家常油腐	非基改油豆腐+高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+馬鈴薯+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
11/28(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	★椒麻雞	無骨清胸丁+彩椒+蒜+蔥+檸檬汁
	什錦黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機青松菜	有機青松菜
	金針菇菇湯	杏鮑菇+香菇+乾金針
	水果/保久乳	水果/保久乳
11/29(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	豆瓣魚	魚丁+非基改板豆腐+洋蔥+蔥+豆瓣醬
	銀芽三絲	綠豆芽+細肉絲+木耳+紅蘿蔔+韭菜
	炒油菜	油菜
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果
11/30(週四)	古早味高麗菜飯	白米+高麗菜+細肉絲+紅蘿蔔+杏鮑菇+蛋酥
	黑胡椒豬排*1	豬排+黑胡椒粒
	有機油江菜	有機油江菜
	▲貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜
	水果	水果