

三興國小午餐群組(博愛.福德) 112年12月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
12/1(週五)	大麥飯	白米+洋薏仁
	義式田園燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+蕃茄+冷凍青花菜+馬鈴薯+洋蔥+義式香料粉
	酸菜麵腸	麵腸+酸菜+黃豆芽+杏鮑菇
	有機廣島菜	有機廣島菜
	竹筍湯	筍+鴻喜菇+龍骨丁
	水果	水果
12/4(週一)	麥片飯	白米+麥片
	砂鍋魚丁	水鯊魚丁+大白菜+芋頭+金針菇+非基改板豆腐
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇+非基改四分干+蒜+馬鈴薯+九層塔+薑
	有機小松菜	有機小松菜
	青菜豆腐湯	高麗菜+非基改板豆腐
	水果	水果
12/5(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
	醬燒豬排*1	大排
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	▲肉羹湯	大白菜+紅蘿蔔+木耳+肉羹
	水果/保久乳	水果/保久乳
12/6(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	山藥紅棗雞	帶皮胸丁+骨腿丁+山藥+紅蘿蔔+紅棗+香菇
	塔香海根	海帶根+細肉絲+九層塔
	有機A菜	有機A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
12/7(週四)	糙米飯	白米+糙米
	回鍋肉片	肉片+非基改豆干+高麗菜+蔥+紅蘿蔔
	芹香豆包	非基改豆包+紅蘿蔔+木耳+芹菜+小黃瓜
	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
12/8(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	泰式綠咖哩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+香菜+九層塔+綠咖哩醬+椰奶奶
	脆炒豆芽	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔+木耳
	炒青江菜	青江菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
12/11(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	馬鈴薯燉肉	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥
	紅蘿蔔炒蛋	CAS洗選蛋+紅蘿蔔+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機味美菜	有機味美菜
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
12/12(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	奶香魚丁	水鯊魚丁+冷凍青花菜+洋蔥+彩椒+杏鮑菇+奶粉
	▲關東煮	白蘿蔔+非基改油豆腐+甜不辣+貢丸+海山醬
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜

	地瓜芋圓湯	地瓜+芋圓
	水果/豆奶	水果/豆奶
12/13(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	芋香燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+芋頭+蔥+洋蔥
	肉絲干片	非基改豆干+蔥+紅蘿蔔+細肉絲
	炒油麥菜	油麥菜
	金針湯	杏鮑菇+金針+龍骨丁
	水果	水果
12/14(週四)	紫米飯	白米+紫米
	京醬肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+木耳
	腐皮高麗	高麗菜角+紅蘿蔔+非基改豆包+杏鮑菇
	有機福山萐苣	有機福山萐苣
	香菇冬瓜湯	冬瓜+香菇+龍骨丁
	水果	水果
12/15(週五)	泰式炒河粉	河粉+綠豆芽+蝦米+韭菜+紅蘿蔔+細肉+洋蔥+檸檬汁
	義式烤雞排*1	雞排+義式香料粉
	有機菠菜	有機菠菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/18(週一)	小米飯	白米+小米
	打拋豬肉	絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔+檸檬汁
	蒜香花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔+蒜
	有機廣島菜	有機廣島菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜+金針菇+香菇
	水果	水果
12/19(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	★塔香鹽酥雞	無骨清胸丁+九層塔
	菇炒四季豆	冷凍四季豆+木耳+紅蘿蔔絲+杏鮑菇
	有機高麗菜	有機高麗菜
	羅宋湯	蕃茄+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋蔥
	水果	水果
12/20(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	紅燒豬肉	肉角+海帶結+白蘿蔔+紅蘿蔔
	酸甜洋芋	馬鈴薯+非基改豆干+紅蘿蔔+芹菜
	有機A菜	有機A菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/21(週四)	野菇鮮蔬拌飯	白米+冷凍青花菜+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+杏鮑菇+高麗菜+紅蘿蔔
	泰式魚片*1	水鯊魚片+洋蔥+彩椒+檸檬汁
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果/保久乳
12/22(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	莎莎醬炒蛋	CAS洗選蛋+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄
	鮮蔬油腐	非基改油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+洋蔥
	炒油菜	油菜
	紅豆湯圓	紅豆+紅白小湯圓
	水果	水果
12/25(週一)	茄汁義大利麵	義大利麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+番茄醬
	★炸雞腿*1	雞腿

	有機菠菜	有機菠菜
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉
	水果/保久乳	水果
12/26(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	薑汁肉片	肉片+非基改豆干+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+薑
	魚香炒蛋	CAS洗選蛋+筍+紅蘿蔔+蔥+絞肉+木耳
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	黃瓜排骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
12/27(週三)	糙米飯	白米+糙米
	糖醋雞丁	帶皮胸丁+小黃瓜+洋蔥+彩椒
	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
	蒲瓜大骨湯	蒲瓜+龍骨丁
	水果	水果
12/28(週四)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	蔥爆肉柳	肉柳+洋蔥+彩椒+蔥
	鮮菇燴白菜	大白菜+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機A菜	有機A菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
12/29(週五)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	鹹冬瓜蒸魚丁	水鯊魚丁+非基改板豆腐+蔥+薑+鹹冬瓜
	醬燒油腐	非基改油豆腐+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機青松菜	有機青松菜
	日式牛蒡湯	牛蒡+香菇+山藥
	水果	水果