

三興國小午餐群組(博愛.福德)113年01月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
1/2(週二)	小米飯	有機白米+小米
	麻油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+米血糕+杏鮑菇+高麗菜+枸杞+麻油
	起司洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+起司粉
	有機小白菜	有機小白菜
	匈牙利蔬菜湯	馬鈴薯+蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥
	水果	水果
1/3(週三)	麥片飯	白米+麥片
	粉蒸排骨	肉角+排骨丁+地瓜+蒸肉粉
	香滷凍腐	非基改凍豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔
	有機菠菜	有機菠菜
	四神湯	洋薏仁+龍骨丁+四神湯包
	水果	水果
1/4(週四)	奶香野菇燉飯	白米+冷凍青花菜+洋蔥+冷凍玉米粒+細肉絲+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉
	★酥炸雞翅*1	雞翅
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
1/5(週五)	香鬆飯	白米+素海苔香鬆
	宮保魚丁	水鯊魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒
	肉片花椰	冷凍青花菜+紅蘿蔔片+肉片
	炒油麥菜	油麥菜
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
1/8(週一)	糙米飯	白米+糙米
	沖繩塔可肉	絞肉+洋蔥+蕃茄+香菜+蒜+蕃茄醬+孜然粉+匈牙利紅椒粉+洋香菜葉+檸檬汁
	▲培根高麗	高麗菜+培根+木耳+紅蘿蔔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
1/9(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	沙茶魚丁	水鯊魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥
	魚香四季豆	冷凍四季豆+絞肉+彩椒+蔥+蒜
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
1/10(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	壽喜燒	肉片+大白菜角+金針菇+洋蔥+蔥
	海帶干絲	海帶絲+非基改細白干絲+紅蘿蔔
	炒油菜	油菜
	綠豆西米露	綠豆+西谷米
	水果	水果
1/11(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	醬燒蘭花干	非基改蘭花干+杏鮑菇+紅蘿蔔+木耳+蔥+非基改黑豆干
	有機菠菜	有機菠菜
	鮮菇蔬菜湯	高麗菜角+香菇+鴻喜菇
	水果	水果
1/12(週五)	鮮蔬炒粄條	粄條+綠豆芽+紅蘿蔔+洋蔥+乾香菇+細肉絲+高麗菜
	椰粉烤雞排*1	雞排+椰奶粉

	有機A菜	有機A菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+紅蘿蔔+奶粉
	水果/豆奶	水果/豆奶
1/15(週一)	麥片飯	白米+麥片
	塔香三杯魚	水鯊魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑+蒜
	日式佃煮	白蘿蔔+黑輪+玉米+貢丸
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果
1/16(週二)	茄汁蛋炒飯	有機白米+絞肉+洋蔥+CAS洗選蛋+高麗菜+火腿+紅蘿蔔
	滷豬排*1	豬排+滷包
	有機高麗菜	有機高麗菜

	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
1/17(週三)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	腰果雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+小黃瓜+彩椒+蔥+腰果
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇+冷凍毛豆仁
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果
1/18(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	咖哩豬肉	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	白菜燴豆皮	大白菜+紅蘿蔔+香菇+非基改豆包
	有機A菜	有機A菜
	▲貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜
	水果	水果
1/19(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	★鹽酥雞	無骨清胸丁+馬鈴薯+胡椒鹽
	蝦香扁蒲	扁蒲+紅蘿蔔+木耳+蝦米
	炒青江菜	青江菜
	山粉圓冬瓜露	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果