

三興國小午餐群組(博愛.福德)113年02月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
2/16(週五)	小米飯	白米+小米
	豆酥魚丁	水鯊魚丁+非基改板豆腐+蔥+豆酥
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+馬鈴薯+彩椒
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+馬鈴薯+洋蔥+香菇
2/17(週六)	水果	水果
	番茄肉醬螺旋麵	螺旋麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+番茄+冷凍青花菜
	五香豬排*1	豬排+五香粉
	有機青松菜	有機青松菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+洋蔥+紅蘿蔔+CAS洗選蛋+火腿
2/19(週一)	水果	水果
	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	★椒麻雞	無骨清胸丁+香菜+彩椒+蔥+檸檬汁
	白菜滷	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔+乾香菇+非基改炸豆包+扁魚
	有機味美菜	有機味美菜
2/20(週二)	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	歐風奶香魚	水鯊魚丁+冷凍青花菜+洋蔥+彩椒+培根+奶粉
	紅燒油腐	非基改油豆腐+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+蔥
2/21(週三)	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
	紫米飯	白米+紫米
	莎莎什蔬燴蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+洋蔥+馬鈴薯+蔥
2/22(週四)	▲關東煮	白蘿蔔+非基改油豆腐+甜不辣+貢丸+海山醬
	有機油江菜	有機油江菜
	芋頭西米露	西谷米+芋頭
	水果	水果
	地瓜飯	白米+地瓜
2/23(週五)	南洋咖哩豬	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+印度咖哩粉+椰漿
	鮑菇花椰	冷凍青花菜+紅蘿蔔+杏鮑菇
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
2/26(週一)	什錦炒烏龍	小烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+木耳+細肉絲+乾香菇+高麗菜
	蜜汁烤雞排*1	雞排+白芝麻
	炒油菜	油菜
	味噌海芽湯	海帶芽+非基改板豆腐+非基改味噌
	水果/豆奶	水果/豆奶
2/27(週二)	麥片飯	白米+麥片
	薑汁燒肉	肉片+洋蔥+紅蘿蔔+蔥+白芝麻+薑
	肉絲高麗菜	高麗菜+紅蘿蔔+細肉絲+香菇
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	地瓜芋圓湯	地瓜+芋圓
2/27(週二)	水果	水果
	沙茶肉絲炒飯	有機白米+高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+細肉絲+杏鮑菇+CAS洗選蛋+沙茶醬
	★香橙翅小腿*2	翅小腿+柳橙濃縮原汁
	有機味美菜	有機味美菜

	▲黃瓜丸片湯	大黃瓜+貢丸
	水果/保久乳	水果/保久乳
2/29(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	砂鍋魚丁	水鯊魚丁+大白菜+芋頭+紅蘿蔔+沙茶醬
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果	水果