

### 三興國小午餐群組(博愛.福德)113年03月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
3/1(週五)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	蔥爆豬肉	肉柳+洋蔥+彩椒+蔥
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+絞肉
	有機小松菜	有機小松菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+洗選蛋
	水果	水果
3/4(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	鹽水雞	帶皮胸丁+高麗菜+非基改四分干+冷凍青花菜+蔥
	鮮菇燴白菜	大白菜+紅蘿蔔+香菇+木耳
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
3/5(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	三杯魚丁	水鯊魚丁+杏鮑菇+非基改四分干+米血糕+九層塔+薑+蒜
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
3/6(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	花生燉豬腳	肉角+豬腳丁+非基改油豆腐+水煮花生
	小瓜麵腸	麵腸+紅蘿蔔+小黃瓜+白酸菜
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	竹筍湯	筍+香菇+龍骨丁
	水果	水果
3/7(週四)	鮮菇南瓜炊飯	白米+南瓜+冷凍玉米粒+細肉絲+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔+高麗菜
	香滷雞排*1	雞排+滷包
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+紅蘿蔔+奶粉
	水果	水果
3/8(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	韓式泡菜燒肉	肉片+大白菜+紅蘿蔔+寧波年糕+蔥+泡菜
	客家小炒	非基改豆干+紅蘿蔔+芹菜+蔥+細肉絲+魷魚翅條
	炒青江菜	青江菜
	芋香米粉湯	粗米粉+高麗菜+芋頭+乾香菇+芹菜
	水果	水果
3/11(週一)	小米飯	白米+小米
	咖哩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	鮪魚洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+鮪魚罐頭+蔥+高麗菜
	有機廣島菜	有機廣島菜
	番茄黃芽湯	番茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
3/12(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+馬鈴薯+乾香菇+絞紅蔥頭
	彩椒花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒
	有機福山萵苣	有機福山萵苣

	黃瓜排骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
3/13(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	親子丼	帶皮胸丁+洋蔥+洗選蛋+蔥
	塔香海茸	海茸+金針菇+細肉絲+九層塔
	炒油麥菜	油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+洗選蛋
	水果	水果
3/14(週四)	香鬆飯	白米+素海苔香鬆
	佛跳牆	肉角+大白菜+芋頭+蔥+冷凍栗子+乾香菇+蒜+筍
	綜合滷味	白蘿蔔+海帶結+非基改油豆腐+黑輪
	有機小白菜	有機小白菜
	▲肉羹湯	大白菜+紅蘿蔔+筍+肉羹+香菜
	水果	水果
3/15(週五)	客家粄條	裸仔條+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+細肉絲+韭菜+乾香菇+高麗菜+蝦米
	★酥炸虱目魚柳*2	虱目魚柳+甜不辣
	有機油江菜	有機油江菜
	黑糖粉圓醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果
3/18(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	照燒豬肉	肉片+洋蔥+大白菜+白芝麻
	玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
3/19(週二)	火腿蛋炒飯	有機白米+冷凍玉米粒+洋蔥+火腿+洗選蛋+紅蘿蔔+高麗菜
	南乳雞翅*1	雞翅+豆腐乳
	有機小松菜	有機小松菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
3/20(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	泰式魚丁	水鯊魚丁+洋蔥+蕃茄+馬鈴薯+檸檬汁
	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔+蝦米+乾香菇
	有機福山萐苣	有機福山萐苣
	肉骨茶湯	白蘿蔔+香菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
3/21(週四)	糙米飯	白米+糙米
	海苔洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+海苔粉
	醬燒油腐	非基改油豆腐+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	菇菇金針湯	杏鮑菇+香菇+金針
	水果/豆奶	水果/豆奶
3/22(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	左宗棠雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+蔥+非基改四分干+乾辣椒+彩椒
	菜肉蒸餃*3	豬肉水餃
	炒油菜	油菜
	青菜蛋花湯	高麗菜+洗選蛋+非基改板豆腐
	水果	水果
3/25(週一)	白醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+絞肉+冷凍玉米粒+培根+杏鮑菇+冷凍青花菜+奶粉
	黑胡椒豬排*1	豬排+黑胡椒粒
	有機味美菜	有機味美菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔
	水果/保久乳	水果/保久乳

3/26(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	★鹽酥雞	無骨清胸丁+馬鈴薯+胡椒鹽
	▲黃瓜丸片	大黃瓜+貢丸+紅蘿蔔+木耳
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米大骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
3/27(週三)	紫米飯	白米+紫米
	蒸肉餅	絞肉+冷凍玉米粒+乾香菇+蔥+非基改板豆腐
	竹筍炒豆干	筍+紅蘿蔔+細肉+非基改豆干
	炒青江菜	青江菜
	山粉圓冬瓜露	山粉圓+冬瓜磚
	水果	水果
3/28(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	糖醋魚丁	水鯊魚丁+小黃瓜+彩椒+洋蔥
	蛋酥高麗菜	高麗菜+杏鮑菇+洗選蛋+紅蘿蔔
	有機菠菜	有機菠菜
	客家鹹湯圓	大白菜+紅白小湯圓+乾香菇+蝦米+細肉絲+香菜
	水果	水果
3/29(週五)	麥片飯	白米+麥片
	瓜仔雞	帶皮胸丁+骨腿丁+香菇+白蘿蔔+花瓜條+紅蘿蔔
	滑嫩蒸蛋	CAS殺菌液蛋+蔥+乾香菇
	有機廣島菜	有機廣島菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果