

三興國小午餐群組(博愛.福德)113年04月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
4/1(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	蒜泥白肉	肉片+洋蔥+非基改豆干+豆芽菜+蒜泥
	魚香四季豆	冷凍四季豆+絞肉+彩椒+蔥
	有機高麗菜	有機高麗菜
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
4/2(週二)	匈牙利炒飯	有機白米+洋蔥+冷凍玉米粒+細肉絲+紅蘿蔔+杏鮑菇+高麗菜
	滷翅小腿*2	翅小腿
	有機油江菜	有機油江菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+洗選蛋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果	水果
4/3(週三)	小米飯	白米+小米
	沙茶魚丁	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	金針湯	香菇+金針+龍骨丁
	水果	水果
4/8(週一)	日式和風拌飯	白米+高麗菜+杏鮑菇+洋蔥+絞肉+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洗選蛋
	★椒鹽魚丁	魚丁+馬鈴薯
	有機小松菜	有機小松菜
	青菜蛋花湯	大白菜+洗選蛋+番茄
	水果	水果
4/9(週二)	紅藜麥飯	有機白米+紅藜
	咖哩豬	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	肉片炒高麗	高麗菜+紅蘿蔔+肉片+木耳+蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
4/10(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	鹽麪烤雞排*1	雞排+鹽麪醬
	海帶干絲	海帶絲+非基改白干絲+紅蘿蔔+芹菜
	炒油麥菜	油麥菜
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果
4/11(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	打拋豬肉	絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔+檸檬汁
	菜脯香蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+碎脯+蔥+紅蘿蔔
	有機高麗菜	有機高麗菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
4/12(週五)	麥片飯	白米+麥片
	宮保雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒
	銀芽三絲	綠豆芽+細肉絲+木耳+紅蘿蔔+韭菜
	有機油江菜	有機油江菜
	黑糖米苔目甜湯	甜米苔目+綠豆+黑糖
	水果	水果
4/15(週一)	紫米飯	白米+紫米
	黑胡椒肉柳	肉柳+洋蔥+蔥+彩椒+黑胡椒粒
	★炸雞塊*2	麥克雞塊
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔
	水果/豆奶	水果/豆奶

4/16(週二)	燕麥飯	有機白米+燕麥
	塔香三杯雞	帶皮胸丁+骨腿丁+非基改四分干+杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑+蒜
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥小丁
	有機味美菜	有機味美菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
4/17(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	粉蒸肉	肉角+地瓜+蒸肉粉
	家常油腐	非基改油豆腐+高麗菜+紅蘿蔔+杏鮑菇+蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	榨菜肉絲湯	榨菜絲+冬粉+肉絲+
	水果	水果
4/18(週四)	糙米飯	白米+糙米
	照燒雞	無骨清胸丁+白芝麻
	奶香花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+杏鮑菇+彩椒+培根+奶粉
	有機小白菜	有機小白菜
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑+龍骨丁
	水果	水果
4/19(週五)	台式炒麵	黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+蔥+乾香菇+細肉絲+蝦米
	清蒸鱸魚片*1	鱸魚片+蔥+薑+蒜
	炒油菜	油菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
4/22(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	起司洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥+起司
	芹香豆包	非基改豆包+香菇+芹菜+紅蘿蔔+非基改豆干
	有機高麗菜	有機高麗菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔
	水果	水果
4/23(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	咕咾魚丁	魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	蛋酥白菜	大白菜+紅蘿蔔+木耳+非基改豆包+洗選蛋+扁魚
	有機小松菜	有機小松菜
	地瓜甜湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
4/24(週三)	小米飯	白米+小米
	蠔油嫩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒+香菇+蠔油
	麻婆豆腐	非基改板豆腐+絞肉+蔥
	炒青江菜	青江菜
	絲瓜麵線湯	絲瓜+金針菇+白麵線+枸杞
	水果	水果
4/25(週四)	茄汁肉醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+冷凍青花菜+番茄醬
	蒜香豬排*1	豬排
	有機小白菜	有機小白菜
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉
	水果/保久乳	水果/保久乳
4/26(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	沙嗲炒雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+蔥+小黃瓜+沙嗲醬
	▲日式佃煮	白蘿蔔+黑輪+玉米+貢丸
	有機油江菜	有機油江菜
	竹筍湯	筍+龍骨丁+香菇
	水果	水果
4/29(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	回鍋肉片	肉片+非基改豆干+高麗菜+蔥+紅蘿蔔
	什錦黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米海結湯	玉米段+海帶結+龍骨丁
	水果	水果

4/30(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	馬鈴薯燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	玉米三色	冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥+火腿+冷凍毛豆仁
	有機山菠菜	有機山菠菜
	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸+芹菜
	水果	水果