

三興國小午餐群組(博愛.福德) 113年05月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材(E欄同一道食材加總)
5/1(週三)	糙米飯	白米+糙米
	砂鍋魚丁	魚丁+大白菜+芋頭+紅蘿蔔
	鮮菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇
	有機味美菜	有機味美菜
	海芽珍菇湯	海帶芽+金針菇
	水果	水果
5/2(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	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
	彩椒花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒
	有機小松菜	有機小松菜
	▲肉羹湯	大白菜+紅蘿蔔+筍+肉羹+香菜
	水果	水果
5/3(週五)	海苔蛋香拌飯	白米+杏鮑菇+洋蔥+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁+洗選蛋+高麗菜+冷凍玉米粒+素海苔香鬆
	蜂蜜烤腿排*1	雞排+蜂蜜
	炒油麥菜	油麥菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/6(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	蔥爆豬柳	肉柳+有機金滑菇+洋蔥+蔥
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥
	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
5/7(週二)	胚芽飯	白米+胚芽米
	栗子燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+洋蔥+冷凍栗子
	肉絲蒲瓜	扁蒲+紅蘿蔔+木耳+細肉絲
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	地瓜芋圓湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
5/8(週三)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	孜然炒肉片	肉片+洋蔥+非基改豆干片+紅蘿蔔+蔥
	絲瓜粉絲	絲瓜+冬粉+紅蘿蔔+木耳
	炒油麥菜	油麥菜
	蕃茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
5/9(週四)	炸醬麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+洋蔥+香菇
	韓味翅小腿*2	翅膀
	有機油江菜	有機油江菜
	▲冬瓜丸片湯	冬瓜+貢丸
	水果/保久乳	水果/保久乳
5/10(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	莎莎魚丁	魚丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥
	鮮蔬炒年糕	年糕片+高麗菜+紅蘿蔔+肉片+杏鮑菇+蔥
	有機空心菜	有機空心菜
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
5/13(週一)	小米飯	白米+小米
	義式洋芋雞	帶皮胸丁+腿排丁+馬鈴薯+洋蔥+義式香料
	關東煮	白蘿蔔+非基改油豆腐+甜不辣+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	青菜蛋花湯	高麗菜+洗選蛋+非基改板豆腐
	水果	水果

5/14(週二)	肉絲蛋炒飯	有機白米+細肉絲+洗選蛋+紅蘿蔔+洋蔥+高麗菜+冷凍玉米粒
	越式豬排*1	豬排+香茅+魚露
	有機空心菜	有機空心菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
5/15(週三)	紫米飯	白米+紫米
	糖醋雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+彩椒
	塔香海根	海帶根+金針菇+細肉絲+九層塔
	有機小松菜	有機小松菜
	客家米粉湯	粗米粉+高麗菜+乾香菇+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
5/16(週四)	麥片飯	白米+麥片
	沙茶燴三鮮	魚丁+魷魚+肉片+洋蔥+紅蘿蔔+香菇
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	肉骨茶湯	高麗菜角+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
5/17(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	和風馬鈴薯燉肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+白芝麻+柴魚片
	拌炒雙芽	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔
	炒青江菜	青江菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+洗選蛋
	水果	水果
5/20(週一)	日式炒烏龍	烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+木耳+細肉絲+乾香菇+高麗菜
	★炸蝦排*1	蝦排
	有機高麗菜	有機高麗菜角
	鮮菇蘿蔔湯	白蘿蔔+杏鮑菇+龍骨丁
	水果	水果
5/21(週二)	糙米飯	白米+糙米
	咖哩雞	無骨清胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	蛋酥白菜	大白菜+紅蘿蔔+木耳+洗選蛋
	有機白莧菜	有機白莧菜
	冬瓜金茸湯	冬瓜+金針菇+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
5/22(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	海結燉肉	肉角+海帶結+白蘿蔔
	筍炒三絲	筍+紅蘿蔔+木耳+細肉絲+蔥
	炒油菜	油菜
	金針大骨湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果
5/23(週四)	五穀飯	白米+五穀米
	三杯雞	帶皮胸丁+骨腿丁+杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑+蒜
	肉片炒高麗	高麗菜+紅蘿蔔+木耳+肉片+蔥
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	蕃茄蛋花湯	蕃茄+非基改板豆腐+洗選蛋
	水果	水果
5/24(週五)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	起司洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉
	綜合滷味	白蘿蔔+非基改大溪黑豆干+香菇+紅蘿蔔
	有機味美菜	有機味美菜
	黑糖粉圓醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果

5/27(週一)	麥片飯	白米+麥片
	春川炒雞	帶皮胸丁+台灣腿排丁+韓式年糕+大白菜+紅蘿蔔+蔥+泡菜
	鮮燴黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳+貢丸
	有機空心菜	有機空心菜
	南瓜濃湯	南瓜+馬鈴薯+洋蔥+奶粉
	水果	水果
5/28(週二)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	★椒鹽魚丁	魚丁+馬鈴薯
	蕃茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	枸杞蒲瓜湯	扁蒲+枸杞+龍骨丁
	水果	水果
5/29(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	粉蒸肉	肉角+地瓜+蒸肉粉
	玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機白莧菜	有機白莧菜
	柴魚油腐湯	非基改油豆腐+白蘿蔔+柴魚片
	水果	水果
5/30(週四)	夏威夷炒飯	白米+火腿+洋蔥+冷凍玉米粒+鳳梨+洗選蛋
	照燒雞翅*1	雞翅
	有機山菠菜	有機山菠菜
	白菜珍菇湯	大白菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/31(週五)	小米飯	白米+小米
	花生滷豬腳	肉角+豬腳+非基改油豆腐+花生
	小魚炒干片	非基改豆干片+小魚干+紅蘿蔔+蔥
	炒油菜	油菜
	竹筍湯	筍+香菇+龍骨丁
	水果	水果