

三興國小午餐群組(博愛.福德) 113年09月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
8/30(週五)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	泰式椒麻雞	帶皮胸丁+香菜+蒜+蔥+泰式甜辣醬+馬鈴薯
	洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔
	炒空心菜	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
9/2(週一)	麥片飯	白米+麥片
	咕咾肉	肉角+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	芋香玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+芋頭+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機白莧菜	有機白莧菜
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
9/3(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	咖哩雞	無骨清胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	肉絲炒蒲瓜	扁蒲+肉絲+鴻喜菇+蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+紅蘿蔔+奶粉
	水果	水果
9/4(週三)	紅藜飯	白米+紅藜
	照燒雞	帶皮胸丁+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	砂鍋凍豆腐	大白菜+非基改凍豆腐+芋頭+紅蘿蔔+香菇
	炒油菜	油菜
	金針大骨湯	金針+龍骨丁
	水果	水果
9/5(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	沙茶魚丁	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+沙茶醬
	菜脯香蔥蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+蔥+紅蘿蔔+筍
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	絲瓜麵線湯	絲瓜+金針菇+白麵線+枸杞
	水果	水果
9/6(週五)	奶香鮮菇義大利麵	義大利麵+洋蔥+培根+冷凍青花菜+冷凍玉米粒+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉+起司粉
	蒜香豬排*1	豬排
	有機油江菜	有機油江菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/9(週一)	小米飯	白米+小米
	黑胡椒肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+黑胡椒粒
	肉片炒高麗	高麗菜+肉片+紅蘿蔔+木耳
	有機空心菜	有機空心菜
	白菜三絲湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/10(週二)	▲培根蛋炒飯	有機白米+高麗菜+紅蘿蔔+培根+洋蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋
	南乳雞翅*1	雞翅
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
9/11(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	蔥燒魚片*1	魚片+蔥
	醬燒冬瓜麵輪	冬瓜+麵輪+紅蘿蔔+香菇
	有機白莧菜	有機白莧菜
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/12(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	蒜泥白肉	肉片+洋蔥+非基改豆干片+豆芽菜+蒜
	客家小炒	非基改中豆干+紅蘿蔔+芹菜+肉絲+乾魷魚
	有機小松菜	有機小松菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+高麗菜+洋蔥+杏鮑菇

	水果/保久乳	水果/保久乳
9/13(週五)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	★鹹酥雞	帶皮胸丁+馬鈴薯
	鮮菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇
	炒小白菜	小白菜+
	綠豆米苔目甜湯	甜米苔目+綠豆
	水果	水果
9/16(週一)	麥片飯	白米+麥片
	瓜仔肉燥	絞肉+碎瓜+洋蔥+非基改豆干丁
	開陽白菜滷	大白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米+肉絲
	有機油江菜	有機油江菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
9/18(週三)	糙米飯	白米+糙米
	羅漢齋	烤麸+芋頭+筍+大白菜+乾香菇
	芹香豆包	非基改豆包+香菇+芹菜+紅蘿蔔+非基改豆干片
	炒油麥菜	油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
9/19(週四)	客家炒粄條	粿仔條+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+肉絲+韭菜+乾香菇+高麗菜+紅蔥頭
	▲★炸蝦排*1	蝦排
	有機小白菜	有機小白菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
9/20(週五)	紅藜飯	白米+紅藜
	豬肉丼	肉片+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	什錦豆包	非基改豆包+香菇+紅蘿蔔+木耳+芹菜
	有機空心菜	有機空心菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/23(週一)	上海菜飯	白米+青江菜+培根+紅蘿蔔+冷凍玉米粒+洋蔥
	蔥爆豬柳	肉柳+洋蔥+蔥+彩椒
	有機白莧菜	有機白莧菜
	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果	水果
9/24(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	宮保魚丁	魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒+有機金針菇
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	紅豆芋圓甜湯	紅豆+芋圓
	水果/保久乳	水果/保久乳
9/25(週三)	紫米飯	白米+紫米
	左宗棠雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+蔥+非基改四分干+乾辣椒+彩椒角
	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
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
9/26(週四)	小米飯	白米+小米
	油腐燒肉	肉角+非基改油豆腐+紅蘿蔔+蔥
	豆皮黃瓜	大黃瓜+非基改豆皮+紅蘿蔔+木耳
	有機空心菜	有機空心菜
	青菜蛋花湯	高麗菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
9/27(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	鹽麵烤腿排*1	雞排+鹽麵醬
	海山醬關東煮	白蘿蔔+貢丸+黑輪+紅蘿蔔+玉米
	炒小白菜	小白菜
	客家米粉湯	粗米粉+綠豆芽+乾香菇+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果

9/27(週五)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	泡菜肉片	肉片+大白菜+紅蘿蔔+韓式年糕+蔥+泡菜
	魚香四季豆	冷凍四季豆+杏鮑菇+絞肉+彩椒+蔥+蒜
	有機油江菜	有機油江菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果