

且(博愛.福德) 113 年10月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
10/1(週二)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	香筍魚丁	魚丁+筍+紅蘿蔔+香菇+蔥
	絲瓜豆腐煲	絲瓜+非基改板豆腐+紅蘿蔔+鴻喜菇+蝦米
	有機白莧菜	有機白莧菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
10/2(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	洋蔥雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔
	白醬馬鈴薯烘蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+起司粉
	炒青江菜	青江菜
	黑糖粉圓醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果
10/3(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+杏鮑菇d
	越式豬排*1	豬排+香茅+魚露
	有機小白菜	有機小白菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔
	水果/保久乳	水果
10/4(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	蔥油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+紅蘿蔔+小黃瓜+非基改四分干+蔥
	▲黃瓜丸片	大黃瓜+貢丸+木耳+紅蘿蔔
	有機空心菜	有機空心菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
10/7(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	北海道湯咖哩肉片	肉片+南瓜+高麗菜+馬鈴薯+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔+椰奶+孜然粉+咖哩粉
	木耳炒蛋	CAS殺菌液蛋+筍+木耳+紅蘿蔔
	有機山菠菜	有機山菠菜
	青菜豆腐湯	小白菜+非基改板豆腐
	水果	水果
10/8(週二)	肉絲蛋炒飯	有機白米+肉絲+CAS洗選蛋+紅蘿蔔+洋蔥+高麗菜+冷凍玉米粒
	迷迭香雞翅*1	雞翅+迷迭香料粉
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	▲肉羹湯	大白菜+紅蘿蔔+筍+肉羹+木耳
	水果/豆奶	水果
10/9(週三)	小米飯	白米+小米
	★椒鹽魚丁	魚丁+馬鈴薯
	小魚豆豉干片	非基改豆干+小魚干+蔥+彩椒+豆豉
	有機白莧菜	有機白莧菜
	金針湯	香菇+乾金針+龍骨丁
	水果	水果
10/11(週五)	麥片飯	白米+麥片
	花生滷豬腳	肉角+豬腳+非基改油豆腐+花生
	鮮蔬炒年糕	年糕片+高麗菜+紅蘿蔔+肉片+杏鮑菇+蔥
	炒油麥菜	油麥菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
10/14(週一)	紫米飯	白米+紫米
	鹽水雞	帶皮胸丁+骨腿丁+高麗菜+非基改四分干+冷凍青花菜+蔥
	日式佃煮	玉米+紅蘿蔔+黑輪+白蘿蔔+香菇
	有機味美菜	有機味美菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
10/15(週二)	燕麥飯	有機白米+燕麥
	海結燉肉	肉角+海帶結+白蘿蔔
	筍炒三絲	筍+紅蘿蔔+肉絲+芹菜
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	菇菇蔬菜湯	杏鮑菇+香菇+高麗菜+龍骨丁
	水果	水果

10/16(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	馬鈴薯燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	泰式寬粉	寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+九層塔+檸檬汁
	炒青江菜	青江菜
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
10/17(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+番茄醬
	★酥炸豬排*1	豬排
	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
10/18(週五)	五穀飯	白米+五穀米
	紅燒青蔥魚	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+蔥
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	台式米粉湯	粗米粉+高麗菜+乾香菇+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
10/21(週一)	海苔香鬆飯	白米+素海苔香鬆
	起司洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉
	家常豆腐	非基改油豆腐+筍+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	地瓜芋圓湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
10/22(週二)	白米飯	有機白米
	泰式檸檬雞	無骨清胸丁+洋蔥+蕃茄+香菜+甜雞醬+檸檬汁
	蛋酥高麗菜	高麗菜+杏鮑菇+CAS洗選蛋+紅蘿蔔
	有機小松菜	有機小松菜
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑絲+龍骨丁
	水果	水果
10/23(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	蘑菇醬肉柳	肉柳+洋蔥+蘑菇醬
	塔香海根	非基改豆干+小魚干+蔥+彩椒+豆豉
	有機空心菜	有機空心菜
	柴魚味噌豆腐湯	非基改板豆腐+白蘿蔔+柴魚片+非基改味噌
	水果	水果
10/24(週四)	小米飯	白米+小米
	砂鍋魚丁	魚丁+大白菜+芋頭+紅蘿蔔
	菇炒四季豆	冷凍四季豆+木耳+紅蘿蔔+香菇
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	黃瓜湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
10/25(週五)	海苔蛋香炒飯	白米+杏鮑菇+洋蔥+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁+CAS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
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
10/28(週一)	日式炒烏龍	小烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+木耳+肉絲+高麗菜
	糖醋魚片*1	魚片+洋蔥+彩椒
	有機油江菜	有機油江菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
10/29(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+馬鈴薯+乾香菇+絞紅蔥頭
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機山菠菜	有機山菠菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+高麗菜+洋蔥+杏鮑菇
	水果/保久乳	水果
10/30(週三)	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
	蝦香扁蒲	扁蒲+木耳+鴻喜菇+蝦米+絞肉
	炒油菜	油菜

	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋蔥仁+龍骨丁
	水果	水果
10/31(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	和風馬鈴薯燉肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+白芝麻+柴魚片
	白菜滷	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔+乾香菇+非基改豆包+扁魚
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果