

三興國小午餐群組(博愛.福德) 113 年11月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
11/1(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	梅香燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+非基改油豆腐+紫蘇梅+紅蘿蔔
	開陽黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳+蔥+蝦米
	有機小松菜	有機小松菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔
	水果	水果
11/4(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	高麗菜炒肉片	肉片+非基改豆干+高麗菜+蔥+紅蘿蔔
	絲瓜粉絲	絲瓜+冬粉+紅蘿蔔+木耳+絞肉
	有機味美菜	有機味美菜
	玉米排骨湯	玉米片+龍骨丁
	水果	水果
11/5(週二)	紫米飯	有機白米+紫米
	番茄炒雞丁	無骨清胸丁+高麗菜+紅蘿蔔+金針菇+香油
	三杯杏鮑菇	有機杏鮑菇+米血糕+蒜+紅蘿蔔+九層塔+薑
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	香菇冬瓜湯	冬瓜+香菇+龍骨丁
	水果	水果
11/6(週三)	五穀飯	白米+五穀米
	麵輪燒肉	肉角+麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇
	海帶干絲	海帶絲+非基改白干絲+紅蘿蔔+芹菜
	有機山菠菜	有機山菠菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+金針菇B+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
11/7(週四)	哨子肉醬麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+蕃茄+洋蔥+鵝白菜+乾香菇+蔥
	香草豬排*1	大排+香草粉
	有機小白菜	有機小白菜
	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
11/8(週五)	糙米飯	白米+糙米
	泰式檸檬魚	魚丁+洋蔥+蕃茄+非基改板豆腐+檸檬汁
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥
	炒油麥菜	油麥菜
	金針湯	金針+龍骨丁
	水果	水果
11/11(週一)	匈牙利炒飯	白米+洋蔥+冷凍玉米粒+肉絲+紅蘿蔔+高麗菜+匈牙利紅椒粉
	沙嗲炒雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+蔥+小黃瓜+沙嗲醬
	有機小松菜	有機小松菜
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋+洋蔥
	水果/豆奶	水果/豆奶
11/12(週二)	紅藜麥飯	有機白米+紅藜
	★炸魚排*1	魚排
	鮮蔬麵疙瘩	高麗菜+麵疙瘩+紅蘿蔔+蝦米+乾香菇
	有機小白菜	有機小白菜
	芋香西米露	芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉
	水果	水果
11/13(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	壽喜燒	肉片+大白菜+金針菇+洋蔥+蔥
	豆芽三絲	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+韭菜+肉絲
	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

11/14(週四)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	春川炒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+韓式年糕+大白菜+紅蘿蔔+蔥+泡菜+起司粉
	菜脯蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+蔥+洋蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	香菇雞湯	香菇+冬瓜+帶皮胸丁+薑
	水果	水果
11/15(週五)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	京醬肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	小瓜麵腸	麵腸+紅蘿蔔+小黃瓜+酸菜
	有機味美菜	有機味美菜
	▲芹香魚丸湯	白蘿蔔+虱目魚丸+芹菜
	水果	水果
11/18(週一)	麥片飯	白米+麥片
	咕咾魚丁	魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	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
	田園蔬菜湯	蕃茄+高麗菜+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
11/19(週二)	古早味高麗菜飯	白米+高麗菜+肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇+CAS洗選蛋
	蒜香豬排*1	大排
	有機青江菜	有機青江菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
11/20(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	栗子燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+洋蔥+冷凍栗子
	麻婆豆腐	非基改板豆腐+絞肉+蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	白菜三絲湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
11/21(週四)	小米飯	白米+小米
	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
	紅燒獅子頭	獅子頭+大白菜+紅蘿蔔+乾香菇
	有機味美菜	有機味美菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋蔥仁+龍骨丁
	水果	水果
11/22(週五)	五穀飯	白米+五穀米
	蠔油嫩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒+香菇+蠔油
	家常豆腐	非基改油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥
	炒小白菜	小白菜
	榨菜肉絲湯	榨菜絲+冬粉+肉絲
	水果	水果
11/25(週一)	糙米飯	白米+糙米
	親子丼	帶皮胸丁+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	▲培根炒高麗	高麗菜+培根+紅蘿蔔+木耳
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
11/26(週二)	小米飯	有機白米+小米
	針菇肉柳	肉柳+金針菇+洋蔥+蔥
	玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機小松菜	有機小松菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
11/27(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	豆酥魚片*1	魚片+非基改板豆腐+蔥+豆酥
	酸甜洋芋	馬鈴薯+非基改白干絲+紅蘿蔔+芹菜
	炒油麥菜	油麥菜
	綠豆薏仁湯	綠豆+洋蔥仁
	水果	水果

11/28(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	莎莎什蔬燴蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+洋蔥+馬鈴薯
	關東煮	白蘿蔔+非基改油豆腐+玉米+紅蘿蔔+山海醬
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜+杏鮑菇+香菇+龍骨丁
	水果	水果
11/29(週五)	台式炒麵	黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+蔥+乾香菇+肉絲+蝦米
	★香酥翅小腿*2	翅小腿
	有機味美菜	有機味美菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果	水果