

三興國小午餐群組(博愛.福德) 113 年12月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
12/2(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	★香酥魚片*1	魚片
	培根炒四季豆	冷凍四季豆+紅蘿蔔+碎培根+蒜
	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	水果
12/3(週二)	鮮菇南瓜炊飯	有機白米+南瓜+冷凍玉米粒+絞肉+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔+高麗菜
	蒜香番茄炒雞丁	無骨清胸丁+番茄+蔥+蒜
	有機青松菜	有機青松菜
	青菜豆腐湯	小白菜+非基改板豆腐
	水果	水果
12/4(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	蔥燒肉柳	肉柳+洋蔥+非基改豆干片+蔥+紅蘿蔔
	脆炒豆芽	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	黑糖粉圓醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果
12/5(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	照燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉
	有機油江菜	有機油江菜
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
12/6(週五)	紫米飯	白米+紫米
	粉蒸肉	肉角+地瓜+蒸肉粉
	蒜炒海茸	海茸+金針菇+肉絲+九層塔+蒜
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜
	結頭菜湯	結頭菜+龍骨丁
	水果	水果
12/9(週一)	麥片飯	白米+麥片
	洋蔥雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	▲古早味滷味	白蘿蔔+黑輪條+貢丸+海帶結
	有機小松菜	有機小松菜
	白菜珍菇湯	大白菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
12/10(週二)	五穀飯	有機白米+五穀米
	黑蠻姑肉燥	絞肉+有機黑蠻姑+洋蔥+紅蔥頭
	彩椒花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
12/11(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	腐乳燒雞	帶皮胸丁+大白菜+紅蘿蔔片+蔥+豆腐乳
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇+冷凍毛豆仁
	炒油菜	履歷油菜
	▲肉羹湯	筍+肉羹+紅蘿蔔+香菇+香菜
	水果	水果

12/12(週四)	小米飯	白米+小米
	豆瓣魚	魚丁+非基改板豆腐+洋蔥+豆瓣醬
	回鍋干片	高麗菜+非基改豆干片+肉片+紅蘿蔔
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	菇菇金針湯	杏鮑菇+香菇+乾金針
	水果	水果
12/13(週五)	泰式炒河粉	河粉+綠豆芽+蝦米+韭菜+紅蘿蔔+肉絲+洋蔥+CAS洗選蛋
	蜜汁雞翅*1	雞翅
	有機廣島菜	有機廣島菜
	山藥番茄排骨湯	山藥+蕃茄+紅棗+枸杞+龍骨丁
	水果	水果
12/16(週一)	糙米飯	白米+糙米
	蘿蔔燉肉	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔
	鮪魚炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+鮪魚罐頭+蔥
	有機青松菜	有機青松菜
	高麗菜雞湯	高麗菜+香菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
12/17(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	麻油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+米血糕+香菇+高麗菜+枸杞+麻油
	白菜燴豆皮	大白菜+紅蘿蔔+香菇+非基改豆包
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	紅豆湯圓	紅豆+紅白小湯圓
	水果	水果
12/18(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	鮮蔬肉片	肉片+非基改豆皮捲+玉米筍+高麗菜
	芝香海帶干絲	海帶絲+非基改白干絲+紅蘿蔔+白芝麻
	有機A菜	有機A菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/19(週四)	沙茶炒飯	白米+高麗菜+紅蘿蔔+肉絲+洋蔥+CAS洗選蛋+沙茶醬
	滷豬排*1	大排+滷包
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
12/20(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	莎莎魚丁	魚丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥
	酸菜麵腸	麵腸+酸菜+紅蘿蔔+絞肉+杏鮑菇
	炒小白菜	履歷小白菜
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
12/23(週一)	茄汁螺旋麵	螺旋麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+番茄醬
	★咔拉雞排*1	咔拉雞排
	有機廣島菜	有機廣島菜
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉
	水果	水果
12/24(週二)	小米飯	有機白米+小米
	鐵板肉柳	肉柳+洋蔥+彩椒+蔥
	麵輪滷蛋	友善蛋+麵輪
	有機高麗菜	有機高麗菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳

12/25(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	沙茶炒三鮮	魚丁+魷魚翅條+肉片+洋蔥+紅蘿蔔+香菇
	豆干炒肉絲	非基改豆干+紅蘿蔔+肉絲+蔥
	炒青江菜	履歷青江菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
12/26(週四)	麥片飯	白米+麥片
	腰果雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+小黃瓜+彩椒+腰果
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	有機A菜	有機A菜
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
12/27(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	豆腸白果炒鮮蔬	非基改豆腸+木耳+洋蔥+小黃瓜+番茄+彩椒+白果
	香滷凍腐	非基改凍豆腐+香菇+白蘿蔔+紅蘿蔔
	有機包心白菜	有機包心白菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
12/30(週一)	五穀飯	白米+五穀米
	芋香燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+芋頭+蔥+洋蔥
	起司洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉
	有機菠菜	有機菠菜
	白菜三絲湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
12/31(週二)	紫米飯	有機白米+紫米
	奶香魚丁	魚丁+冷凍青花菜+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉
	玉米三色	冷凍玉米粒+洋蔥+火腿+冷凍毛豆仁
	有機包心白菜	有機包心白菜
	香菇冬瓜湯	冬瓜+香菇+龍骨丁
	水果	水果