

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114 年1月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
1/2(週四)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	薑汁燒肉	肉片+高麗菜+蔥+白芝麻+薑泥+柴魚片+味醂
	▲茄汁甜條	杏鮑菇+甜不辣+洋蔥+甜椒
	有機油江菜	有機油江菜
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
1/3(週五)	鮮蔬炒板條	板條+綠豆芽+紅蘿蔔+洋蔥+乾香菇+肉絲+魚板+高麗菜+紅蔥頭
	韓式雞腿*1	雞腿+韓式辣椒醬+蒜泥+白芝麻
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+薑絲
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
1/6(週一)	小米飯	白米+小米
	泰式打拋豬	絞肉+洋蔥+蕃茄+非基改豆干+九層塔+檸檬汁+魚露+蒜
	甜椒炒四季豆	冷凍四季豆+彩椒+紅蘿蔔+蒜+蝦皮+蔥
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	青菜豆腐湯	小白菜+非基改板豆腐+薑絲
	水果	水果
1/7(週二)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	叻沙雞丁	無骨清胸丁+洋蔥+蔥+彩椒+腰果+叻沙醬
	虎皮炸蛋*1	友善蛋+地瓜+小黃瓜+洋蔥+香菜+泰式甜雞醬
	有機小白菜	有機小白菜+薑
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
1/8(週三)	糙米飯	白米+糙米
	三杯魚丁	魚丁+杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑+蒜+麻油
	炒麵腸	麵腸+酸菜+紅蘿蔔
	炒青江菜	履歷青江菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋+薑
	水果	水果
1/9(週四)	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
	黑胡椒豬排*1	豬排+黑胡椒
	有機山茼蒿	有機山茼蒿+蒜
	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
1/10(週五)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	山藥紅棗雞	帶皮胸丁+骨腿丁+山藥+紅蘿蔔+紅棗
	蘭陽西魯肉	大白菜+CAS殺菌液蛋+肉絲+木耳+紅蘿蔔+筍+乾香菇+蝦米
	有機菠菜	有機菠菜
	燒仙草芋圓湯	仙草+芋圓
	水果	水果
1/13(週一)	白醬通心麵	通心麵+冷凍青花菜+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+蘑菇罐頭+奶粉+起司粉
	★▲炸蝦排*1	蝦排
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+芹菜
	水果	水果
1/14(週二)	五穀飯	白米+五穀米
	年糕肉柳	肉柳+韓式年糕+大白菜+韓式泡菜+紅蘿蔔
	肉末粉絲	綠豆芽+冬粉+絞肉+木耳+紅蔥頭
	有機高麗菜	有機高麗菜+蔥
	地瓜甜湯	地瓜+芋圓
	水果	水果

1/15(週三)	麥片飯	白米+麥片
	糖醋雞丁	帶皮胸丁+小黃瓜+彩椒+洋蔥
	砂鍋凍豆腐	大白菜+非基改凍豆腐+芋頭+紅蘿蔔+乾香菇
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	麵線羹	紅麵線+筍+木耳+紅蘿蔔
	水果	水果
1/16(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	梅干菜燒肉	肉角+非基改油豆腐+梅干菜+蔥+八角
	洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔
	有機菠菜	有機菠菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
1/17(週五)	海苔香鬆飯	白米+素海苔香鬆
	素佛跳牆	烤麩+大白菜+芋頭+蔥+冷凍栗子+乾香菇+蒜+筍
	鮮菇燒油腐	非基改油豆腐+香菇+紅蘿蔔+木耳+蔥
	炒油菜	履歷油菜+紅蘿蔔
	冬瓜薏米湯	冬瓜+大麥仁+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
1/20(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	馬鈴薯肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+白芝麻+柴魚片
	豆芽肉絲	綠豆芽+肉絲+紅蘿蔔+木耳+彩椒+蔥
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜
	杏鮑菇雞湯	高麗菜+杏鮑菇+骨腿丁+薑片
	水果	水果