

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114年2月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
2/11(週二)	五穀飯	有機白米+五穀米
	壽喜燒	肉片+大白菜+金針菇+洋蔥+蔥+白芝麻
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+馬鈴薯+洋蔥+蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	芋頭西米露	芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉
	水果	水果
2/12(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	奶香南瓜雞	帶皮胸丁+南瓜+洋蔥+彩椒+冷凍毛豆仁
	▲黃瓜丸片	大黃瓜+貢丸+木耳+紅蘿蔔
	有機味美菜	有機味美菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋+蔥
	水果	水果
2/13(週四)	什錦炒烏龍	小烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+木耳+肉絲+香菇+高麗菜+魚板
	越式豬排*1	大排+香茅+魚露
	有機小白菜	有機小白菜
	金針番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋+金針
	水果/保久乳	水果/保久乳
2/14(週五)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	紅燒魚丁	魚丁+非基改板豆腐+洋蔥+蔥
	韓式黃芽	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+洋蔥+韓式辣椒醬+香油
	炒青江菜	履歷青江菜
	山藥大麥仁湯	山藥+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
2/17(週一)	小米飯	白米+小米
	山東燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+小黃瓜+蒜+花椒+蔥+香菜
	肉絲炒四季	冷凍四季豆+肉絲+紅蘿蔔+蔥+蒜
	有機青松菜	有機青松菜
	冬瓜湯	冬瓜+薑+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
2/18(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	★椒鹽魚丁	魚丁+地瓜+九層塔
	▲日式佃煮	白蘿蔔+黑輪+玉米+貢丸+柴魚片+味霖
	有機味美菜	有機味美菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
2/19(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	黑胡椒肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+黑胡椒粒
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+絞肉+蔥
	炒油菜	履歷油菜
	白菜三絲湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
2/20(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	素蟹黃豆腐煲	非基改板豆腐+南瓜+紅蘿蔔
	起司洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉

	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	綠豆薏仁湯	綠豆+洋薏仁
	水果	水果
2/21(週五)	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+甜麵醬
	迷迭香烤雞排*1	台灣排+迷迭香料粉
	有機油江菜	有機油江菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+紅蘿蔔+白蘿蔔+非基改味噌
	水果	水果
2/24(週一)	五穀飯	白米+五穀米
	瓜仔雞	帶皮胸丁+骨腿丁+香菇+白蘿蔔+花瓜+紅蘿蔔
	鮮蔬麵疙瘩	高麗菜+麵疙瘩+紅蘿蔔+蝦米+乾香菇
	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
2/25(週二)	紅藜麥飯	有機白米+紅藜麥
	鹽水雞	無骨清胸丁+高麗菜+冷凍青花菜+蔥
	菜脯蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+蔥
	有機青江菜	有機青江菜
	金針鮮菇湯	金針菇+金針+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
2/26(週三)	糙米飯	白米+糙米
	糖醋肉	肉角+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	筍炒三絲	筍+紅蘿蔔+肉絲+芹菜
	有機小松菜	有機小松菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
2/27(週四)	肉絲蛋炒飯	有機白米+肉絲+CAS洗選蛋+紅蘿蔔+洋蔥+青江菜+冷凍玉米粒
	★海鮮排*1	海鮮排
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉+洋香菜葉
	水果	水果