

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114 年3月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
3/3(週一)	麥片飯	白米+麥片
	味噌豆腐魚	魚丁+非基改板豆腐+冷凍玉米粒+蔥+非基改味噌
	雙色花椰	青花菜+白花菜+紅蘿蔔+香菇
	有機廣島菜	有機廣島菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
3/4(週二)	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+蒜味花生
	滷豬排*1	豬排+滷包
	有機小松菜	有機小松菜
	紅豆湯圓	紅豆+紅白小湯圓
	水果/保久乳	水果/保久乳
3/5(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	韓式泡菜雞	帶皮胸丁+大白菜+蔥+紅蘿蔔+泡菜
	海帶干絲	海帶絲+非基改白干絲+紅蘿蔔+芹菜+香油
	炒小白菜	履歷小白菜
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果
3/6(週四)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	壽喜時蔬	非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蒟蒻卷+洋蔥+蔥
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	鮑菇扁蒲湯	扁蒲+杏鮑菇+龍骨丁
	水果	水果
3/7(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	洋蔥雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+紅蘿蔔
	花生麵筋	冷凍玉米粒+麵筋泡+花生+香菇+小黃瓜+冷凍三色豆
	有機菠菜	有機菠菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋蔥仁+龍骨丁
	水果	水果
3/10(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	照燒肉片	肉片+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	★雞塊*2	麥克雞塊
	有機高麗菜	有機高麗菜+紅蘿蔔
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑+龍骨丁
	水果	水果
3/11(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	三杯雞	帶皮胸丁+杏鮑菇+米血糕+九層塔+蒜+薑
	鮮菇洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+香菇+鴻喜菇
	有機青松菜	有機青松菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
3/12(週三)	小米飯	白米+小米
	蜂蜜烤雞翅*1	雞翅+蜂蜜
	小魚豆豉干片	非基改豆干片+小魚干+蔥+彩椒+豆豉
	有機廣島菜	有機廣島菜
	蒲瓜大骨湯	扁蒲+龍骨丁
	水果	水果

3/13(週四)	糙米飯	白米+糙米
	宮保魚丁	魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒
	香草燉白菜	大白菜+冷凍青花菜+彩椒+培根+奶粉+香草粉
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
3/14(週五)	飄香油飯	白米+長糯米+乾香菇+肉絲+蝦米+芋頭+乾魷魚+筍
	花生滷豬腳	肉角+豬腳丁+非基改油豆腐+花生+蔥
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜
	▲肉羹湯	筍絲+肉羹+紅蘿蔔+香菇+金針菇+香菜
	水果	水果
3/17(週一)	沙茶肉絲炒麵	黃油麵+肉絲+紅蘿蔔+高麗菜+洋蔥+香菇+蔥+乾香菇+沙茶醬
	★酥炸豬排*1	豬排
	有機油江菜	有機油江菜
	青菜蛋花湯	小白菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
3/18(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	青醬豆乳雞(清)	無骨清胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+九層塔+蒜
	椒鹽鮑菇鮮蔬	冷凍四季豆+地瓜+杏鮑菇
	有機A菜	有機A菜
	山藥枸杞湯	山藥+枸杞+龍骨丁+
	水果	水果
3/19(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	香筍魚丁	魚丁+筍+紅蘿蔔+香菇+蔥
	奶香玉米肉茸	冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥+絞肉+冷凍毛豆仁+奶油
	炒油菜	履歷油菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔
	水果	水果
3/20(週四)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	巴斯克燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+彩椒+蕃茄+紅椒粉+百里香葉
	絲瓜豆腐煲	絲瓜+非基改板豆腐+紅蘿蔔+鴻喜菇+蝦米
	有機小松菜	有機小松菜
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果/保久乳	水果
3/21(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	蘑菇醬肉柳	肉柳+洋蔥+蘑菇罐頭+蘑菇醬
	魚香炒蛋	CAS殺菌液蛋+筍+紅蘿蔔+絞肉+木耳+蔥
	有機菠菜	有機菠菜
	柴魚油腐湯	非基改油豆腐+白蘿蔔+柴魚片
	水果	水果
3/24(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	左宗棠雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+蔥+非基改豆腸+乾辣椒+彩椒
	肉絲扁蒲	扁蒲+肉絲+鴻喜菇+蔥+蝦皮
	有機福山萐苣	有機福山萐苣
	摩摩喳喳	芋頭+地瓜+西谷米+蒟蒻+椰漿
	水果	水果

3/25(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	麵輪燒肉	肉角+麵輪+海帶結+紅蘿蔔+蔥
	腐皮高麗	高麗菜+紅蘿蔔+非基改豆包
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
3/26(週三)	麥片飯	白米+麥片
	安東燉雞	帶皮胸丁+韓式冬粉+洋蔥+紅蘿蔔+馬鈴薯+蔥+韓式辣椒醬+蜂蜜+麻油
	鮮菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇
	有機A菜	有機A菜
	芋香米粉湯	粗米粉+大白菜+芋頭+乾香菇+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
3/27(週四)	野蔬炊飯	白米+高麗菜+紅蘿蔔+杏鮑菇+鴻喜菇+絞肉+冷凍玉米粒+洋蔥
	泰式魚片*1	魚片+洋蔥+小黃瓜+香菜+魚露
	有機味美菜	有機味美菜
	香菇雞湯	香菇+冬片+骨腿丁+薑+雞骨架
	水果/豆奶	水果
3/28(週五)	五穀飯	白米+五穀米
	瓜仔肉燥	絞肉+碎瓜+洋蔥+非基改豆干+蒜
	▲茄汁甜條	杏鮑菇+甜不辣+洋蔥
	炒小白菜	履歷小白菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
3/31(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	紅燒青蔥魚	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+蔥
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	結頭菜湯	結頭菜+龍骨丁
	水果	水果