

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114年04月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
4/1(週二)	茄汁蛋炒飯	有機白米+絞肉+洋蔥+CAS洗選蛋+高麗菜+火腿+紅蘿蔔
	★酥炸雞腿*1	雞腿
	有機油江菜	有機油江菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果	水果
4/2(週三)	五穀飯	白米+五穀米
	咖哩肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+椰奶粉+咖哩粉
	小瓜麵腸	麵腸+紅蘿蔔+小黃瓜+酸菜
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜
	▲芹香魚丸湯	白蘿蔔+虱目魚丸+芹菜
	水果	水果
4/7(週一)	日式炒烏龍	小烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+木耳+肉絲+香菇+高麗菜+魚板+柴魚片
	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
4/8(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	砂鍋魚丁	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+沙茶醬
	鮮筍炒肉絲	筍+木耳+肉絲+蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	高麗菜雞湯	高麗菜+香菇+骨腿丁+薑+雞骨架
	水果	水果
4/9(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	蒜泥白肉	肉片+蔥+豆芽菜+蒜泥
	麻婆豆腐	非基改板豆腐+絞肉+蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	海芽珍菇湯	海帶芽+金針菇+龍骨丁
	水果	水果
4/10(週四)	小米飯	白米+小米
	薑燒豬排*1	豬排+薑
	白菜燴豆皮	大白菜+紅蘿蔔+香菇+非基改豆包
	有機高麗菜	有機高麗菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
4/11(週五)	海苔香鬆飯	白米+素海苔香鬆
	什蔬炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+洋蔥+馬鈴薯
	家常油腐	非基改油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥+木耳
	炒青江菜	履歷青江菜
	綠豆QQ	綠豆+長QQ
	水果	水果

4/14(週一)	五穀飯	白米+五穀米
	糖醋雞丁	帶皮胸丁+小黃瓜+彩椒+洋蔥
	菇炒四季豆	冷凍四季豆+木耳+紅蘿蔔+香菇
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	南瓜濃湯	南瓜+馬鈴薯+洋蔥+奶粉
	水果	水果
4/15(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	佛跳牆	肉角+大白菜+芋頭+蔥+冷凍栗子+乾香菇絲+蒜+筍
	▲培根炒高麗	高麗菜+培根+紅蘿蔔+木耳
	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
4/16(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	義式田園燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+蕃茄+冷凍青花菜+馬鈴薯+洋蔥+義式香料粉
	客家小炒	非基改豆干片+紅蘿蔔+芹菜+肉絲+乾魷魚
	炒青江菜	履歷青江菜
	榨菜肉絲湯	榨菜+冬粉+肉絲
	水果	水果
4/17(週四)	起司鮮蔬拌飯	白米+冷凍青花菜+洋蔥+杏鮑菇+絞肉+紅蘿蔔+起司粉+椰奶粉
	醋溜魚塊*2	旗魚塊+洋蔥+小黃瓜+紅蘿蔔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	匈牙利蔬菜湯	馬鈴薯+蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥
	水果/保久乳	水果/保久乳
4/18(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	蒙古烤肉片	肉片+洋蔥+杏鮑菇+彩椒
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥+起司粉
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果

4/21(週一)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	鮮菇肉絲	肉絲+金針菇+綠豆芽+彩椒+蔥
	什錦黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機高麗菜	有機高麗菜
	▲關東煮湯	白蘿蔔+黑輪段+甜不辣+柴魚片
	水果	水果
4/22(週二)	紫米飯	有機白米+紫米
	★唐揚炸雞(清)	無骨清胸丁+地瓜
	鮪魚洋蔥蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+鮪魚罐頭+馬鈴薯+蔥
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	枸杞蒲瓜湯	扁蒲+枸杞+龍骨丁
	水果	水果
4/23(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	鹹冬瓜蒸魚丁	魚丁+非基改板豆腐+蔥+薑+鹹冬瓜
	白菜滷	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔+乾香菇絲+非基改豆包+CAS洗選蛋
	有機青江菜	有機青江菜
	竹筍湯	筍+香菇+龍骨丁
	水果	水果
4/24(週四)	小米飯	白米+小米
	打拋豬	絞肉+洋蔥+蕃茄+非基改豆干+蝦米+九層塔+檸檬汁
	芹香豆包	非基改豆包+香菇+芹菜+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
4/25(週五)	白醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+絞肉+培根+冷凍青花菜+冷凍玉米粒+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉+起司粉
	芝香蜜汁雞排*1	雞排+白芝麻
	炒油菜	履歷油菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔
	水果	水果
4/28(週一)	麥片飯	白米+麥片
	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
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	有機高麗菜	有機高麗菜
	甜薯紫米湯	地瓜+紫米
	水果	水果
4/29(週二)	上海菜飯	有機白米+青江菜+培根+紅蘿蔔+冷凍玉米粒+洋蔥
	蒜香豬排*1	豬排
	有機油江菜	有機油江菜
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
4/30(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜
	馬鈴薯燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	脆炒豆芽	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果