

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114 年05月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
5/1(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	豬肉丼	肉片+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	絲瓜粉絲	絲瓜+冬粉+紅蘿蔔+木耳+絞肉+CAS洗選蛋
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
5/2(週五)	大麥飯	白米+洋薏仁
	咖哩魚丁	魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	塔香海根	海帶根+金針菇+肉絲+九層塔+蔥+蒜+烏醋
	有機小松菜	有機小松菜
	山藥排骨湯	山藥+紅棗+枸杞+龍骨丁
	水果	水果
5/5(週一)	五穀飯	白米+五穀米
	梅干菜燒肉	肉角+非基改油豆腐+福菜+蔥+八角
	洋芋炒干片	馬鈴薯+非基改豆干片+紅蘿蔔+芹菜
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜+紅蘿蔔
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果	水果
5/6(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	番茄炒雞丁	<b>無骨清胸丁</b> +番茄+馬鈴薯+蔥+蒜
	脆炒豆芽	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲
	有機味美菜	有機味美菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果
5/7(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	鮮蔬肉片	肉片+高麗菜+玉米筍+非基改小麥豆皮捲
	筍炒三絲	筍+紅蘿蔔+肉絲+芹菜
	有機油江菜	有機油江菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
5/8(週四)	小米飯	白米+小米
	沙茶魚丁	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥+沙茶醬
	菜脯蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+蔥+洋蔥
	有機青江菜	有機青江菜+紅蘿蔔
	菇菇蔬菜湯	杏鮑菇+香菇+高麗菜+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
5/9(週五)	炸醬麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇+甜麵醬
	鹽麪烤雞排*1	雞排+鹽麪醬
	炒油菜	履歷油菜
	柴魚油腐湯	非基改油豆腐+白蘿蔔+柴魚片+香油
	水果	水果

5/12(週一)	鮮菇南瓜炊飯	白米+南瓜+冷凍玉米粒+絞肉+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔+高麗菜+香菇+起司粉
	黑胡椒豬排*1	豬排+黑胡椒粒
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/13(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	醋溜魚	魚丁+洋蔥+小黃瓜+紅蘿蔔
	黑蠔菇洋芋炒蛋	友善液蛋+有機黑蠔菇+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔
	有機小松菜	有機小松菜
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/14(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	京醬肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+豆薯+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	炒青江菜	履歷青江菜+金針菇
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
5/15(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	蔥油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+紅蘿蔔+小黃瓜+非基改四分干+蔥
	醬燒冬瓜麵輪	冬瓜+麵輪+紅蘿蔔+香菇
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	芋香西米露	芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉
	水果	水果
5/16(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+非基改豆干+乾香菇絲+蝦米+紅蔥頭
	白菜寬粉	大白菜+寬冬粉+鴻喜菇+蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果/豆奶	水果/豆奶
5/19(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	泰式檸檬雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+蕃茄+香菜+腰果+甜雞醬
	魚香四季豆	冷凍四季豆+絞肉+彩椒+蔥+蒜+蝦米
	有機山菠菜	有機山菠菜
	青菜豆腐湯	小白菜+非基改板豆腐
	水果	水果
5/20(週二)	茄汁肉醬義大利麵	義大利麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄
	★▲炸蝦排*1	蝦排
	有機白莧菜	有機白莧菜
	高麗菜雞湯	高麗菜+香菇+骨腿丁+薑+雞骨架
	水果/保久乳	水果/保久乳
5/21(週三)	紫米飯	白米+紫米
	叻沙雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+蔥+彩椒+腰果+叻沙醬
	韓式雙芽	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+韓式辣椒醬
	有機小松菜	有機小松菜+香菇
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果

5/22(週四)	海苔香鬆飯	白米+素海苔香鬆
	★虎皮炸蛋*1	CAS水煮蛋+地瓜+小黃瓜+洋蔥+香菜+檸檬汁
	鮮菇燒油腐	非基改油豆腐+香菇+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
5/23(週五)	糙米飯	白米+糙米
	粉蒸肉	肉角+地瓜+蒸肉粉
	炒麵腸	麵腸+白酸菜+彩椒
	炒油菜	履歷油菜+紅蘿蔔
	白菜三絲湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/26(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	茄汁魚丁	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+蔥
	蛋酥白菜	高麗菜+杏鮑菇+CAS洗選蛋+紅蘿蔔
	有機空心菜	有機空心菜+金針菇
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑
	水果	水果
5/27(週二)	小米飯	有機白米+小米
	麻油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+米血糕+香菇+高麗菜+薑+枸杞+麻油
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	有機味美菜	有機味美菜
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
5/28(週三)	五穀飯	白米+五穀米
	蔥燒肉柳	肉柳+洋蔥+非基改豆干片+蔥+紅蘿蔔
	鮮燴黃瓜	大黃瓜+貢丸+木耳+紅蘿蔔
	炒油菜	履歷油菜
	黑糖粉圓醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果
5/29(週四)	▲火腿蛋炒飯	有機白米+高麗菜+紅蘿蔔+火腿+洋蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋
	蜜汁雞翅*1	雞翅
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果