

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114年9月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
9/1(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	照燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	蕃茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
9/2(週二)	大麥飯	白米+洋薏仁
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+非基改豆干+乾香菇絲+紅蔥頭
	豆芽三絲	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+韭菜+細肉絲
	有機空心菜	有機空心菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔
	水果	水果
9/3(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	栗子燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+洋蔥+冷凍栗子
	白菜滷	大白菜+木耳+蝦米+紅蘿蔔+乾香菇絲+非基改豆包+扁魚
	炒油菜	油菜+紅蘿蔔
	綠豆QQ	綠豆+QQ圓
	水果	水果
9/4(週四)	什錦炒烏龍	小烏龍麵+鵝白菜+紅蘿蔔+洋蔥+木耳+細肉絲+香菇+高麗菜+魚板
	越式豬排*1	豬排+香茅+魚露
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔+芹菜
	水果	水果
9/5(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	三杯魚	魚丁+杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑+蒜
	鮮筍炒肉絲	筍+木耳+細肉絲+蔥
	炒油麥菜	油麥菜
	客家米粉湯	粗米粉+綠豆芽+乾香菇絲+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
9/8(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	咕咾肉	肉角+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	菇炒四季豆	冷凍四季豆+木耳+紅蘿蔔+香菇
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
9/9(週二)	肉絲蛋炒飯	有機白米+細肉絲+CAS洗選蛋+紅蘿蔔+洋蔥+高麗菜+冷凍玉米粒
	★酥炸雞翅*1	雞翅
	有機油江菜	有機油江菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果

9/10(週三)	小米飯	白米+小米
	蒜泥白肉	肉片+綠豆芽+蔥+蒜泥
	塔香海根	海帶根+金針菇+九層塔+蒜+蔥+烏醋
	炒蚵白菜	蚵白菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
9/11(週四)	麥片飯	白米+麥片
	豆酥魚丁	魚丁+非基改板豆腐+蔥+豆酥
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜+紅蘿蔔
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果/ 豆奶	水果/ 豆奶
9/12(週五)	糙米飯	白米+糙米
	咖哩雞	帶皮胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	▲培根炒高麗	高麗菜+培根+紅蘿蔔+木耳
	炒空心菜	空心菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
9/15(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	黑胡椒肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+黑胡椒粒
	雙色花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔+香菇
	有機小松菜	有機小松菜
	高麗菜雞湯	高麗菜+香菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
9/16(週二)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	照燒魚	魚丁+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+洋蔥+蔥
	有機空心菜	有機空心菜
	黃芽大骨湯	黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
9/17(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	普羅旺斯燉雞	帶皮胸丁+馬鈴薯+南瓜+洋蔥+普羅旺斯粉
	鮮菇豆腐煲	杏鮑菇+非基改板豆腐+洋蔥+蔥
	炒油麥菜	油麥菜
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果
9/18(週四)	糙米飯	白米+糙米
	鮮菇肉絲	細肉絲+金針菇+綠豆芽+彩椒+蔥
	▲★炸魷魚丸*2	魷魚丸
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜+香菇
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果

9/19(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
	鹽麵烤雞排*1	雞排+鹽麵醬
	炒青江菜	青江菜+紅蘿蔔
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/22(週一)	上海菜飯	有機白米+青江菜+培根+紅蘿蔔+冷凍玉米粒+洋蔥
	泰式魚片*1	魚片+洋蔥+彩椒
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋
	水果/ 保久乳	水果/ 保久乳
9/23(週二)	麥片飯	白米+麥片
	春川炒雞(清)	清胸丁+韓式年糕+大白菜+紅蘿蔔+蔥+泡菜+起司粉
	酸辣木耳	有機木耳+小黃瓜片+薑+蒜
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/24(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	蔥爆肉片	肉片+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	客家小炒	非基改豆干片+紅蘿蔔+芹菜+細肉絲+乾魷魚
	炒油菜	油菜+紅蘿蔔
	竹筍湯	筍+香菇+龍骨丁
	水果	水果
9/25(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	金針菇豆包	非基改豆包+金針菇+紅蘿蔔+乾香菇絲
	魚香豆腐	非基改板豆腐+木耳+彩椒+紅蘿蔔
	有機空心菜	有機空心菜
	地瓜芋圓湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
9/26(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	新疆大盤雞	帶皮胸丁+馬鈴薯+彩椒+洋蔥+蔥
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	炒油麥菜	小白菜
	柴魚油豆腐湯	非基改油豆腐+白蘿蔔+柴魚片
	水果	水果
9/30(週二)	地瓜飯	白米+地瓜
	沙茶魚丁	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥+沙茶醬
	玉米三色	冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥+火腿+冷凍毛豆仁
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果