

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114年10月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
10/1(週三)	糙米飯	白米+糙米
	八寶肉醬	絞肉+非基改豆干+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+乾香菇+蝦米+
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇
	炒青江菜	青江菜
	榨菜肉絲湯	榨菜絲+冬粉+肉絲
	水果	水果
10/2(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	蔥油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+紅蘿蔔+小黃瓜+非基改四分干+蔥
	肉絲炒四季豆	冷凍四季豆+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑+龍骨丁
	水果	水果
10/3(週五)	茄汁螺旋麵	螺旋麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+番茄糊
	蒜香豬排*1	豬排
	炒蚵白菜	蚵白菜+紅蘿蔔
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉+洋香菜粉
	水果	水果
10/7(週二)	小米飯	白米+小米
	壽喜燒	肉片+大白菜+金針菇+洋蔥+蔥+白芝麻
	菜脯蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+蔥+洋蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	芋香西米露	芋頭+西谷米+奶粉
	水果	水果
10/8(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	宮保魚丁	魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒
	腐皮高麗	高麗菜+紅蘿蔔+非基改豆包
	炒油菜	油菜+香菇
	白菜珍菇湯	大白菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
10/9(週四)	飄香油飯	白米+長糯米+乾香菇絲+肉絲+蝦米+水煮花生+乾魷魚+筍
	滷雞腿*1	雞腿
	有機白松菜	有機白松菜
	▲肉羹清湯	大白菜+紅蘿蔔+筍+肉羹+木耳+香菜
	水果	水果
10/13(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	蘑菇醬肉柳	肉柳+洋蔥+蘑菇醬+蔥
	芙蓉絲瓜	絲瓜+CAS洗選蛋+冬粉
	有機味美菜	有機味美菜+紅蘿蔔
	番茄黃豆芽湯	番茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
10/14(週二)	麥片飯	白米+麥片
	砂鍋魚丁	魚丁+大白菜+芋頭+紅蘿蔔
	▲茄汁甜條	甜不辣+杏鮑菇+洋蔥
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	姑姑蔬菜湯	高麗菜+香菇+金針菇+龍骨丁
	水果	水果
10/15(週三)	糙米飯	白米+糙米
	★避風塘雞	帶皮胸丁+米血糕+小黃瓜+蔥+蒜+乾辣椒+豆豉+蒜酥
	家常油腐	非基改油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥
	炒油麥菜	油麥菜
	青菜蛋花湯	小白菜+CAS洗選蛋
	水果	水果

10/16(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	什蔬炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+洋蔥+馬鈴薯
	麻婆豆腐	非基改板豆腐+絞肉+蔥
	有機青松菜	有機青松菜+金針菇
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
10/17(週五)	台式炒麵	黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+乾香菇絲+肉絲+蝦米
	蜂蜜烤腿排*1	雞腿排+蜂蜜
	炒蚵白菜	蚵白菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果/ 豆奶	水果/豆奶
10/20(週一)	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
	★炸蝦排*1	蝦排
	有機小白菜	有機小白菜
	匈牙利蔬菜湯	馬鈴薯+蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥
	水果	水果
10/21(週二)	燕麥飯	白米+燕麥
	番茄炒雞丁(清)	無骨清胸丁+番茄+蔥+蒜
	蔥炒雙菇	有機金針菇+香菇+紅蘿蔔+蔥
	有機小松菜	有機小松菜
	蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁+蔥
	水果	水果
10/22(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	和風肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+白芝麻+柴魚片
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+絞肉+蔥
	炒青江菜	青江菜+紅蘿蔔
	地瓜甜湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
10/23(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	腰果雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+小黃瓜+彩椒+腰果
	起司洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉
	有機山菠菜	有機山菠菜+木耳
	白菜三絲湯	大白菜絲+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
10/27(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	打拋豬	絞肉+洋蔥+蕃茄+非基改豆干+打拋醬+九層塔+魚露
	鮮蔬炒年糕	高麗菜+寧波年糕+紅蘿蔔+肉片+杏鮑菇+蔥
	有機油江菜	有機油江菜
	香菇雞湯	白蘿蔔+香菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
10/28(週二)	白醬通心麵	通心麵+洋蔥+絞肉+冷凍玉米粒+冷凍三色豆+培根+蘑菇罐頭+冷凍白花菜+香菇
	蜜汁翅小腿*2	雞翅
	有機青松菜	有機青松菜+紅蘿蔔
	什錦鮮菇湯	高麗菜+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔
	水果/ 保久乳	水果/ 保久乳
10/29(週三)	糙米飯	白米+糙米
	福菜燒肉	肉角+非基改油豆腐+朴菜+蔥+八角
	小瓜麵腸	麵腸+紅蘿蔔+小黃瓜+酸菜
	炒油麥菜	油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋+蔥
	水果	水果

10/30(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	糖醋雞丁	帶皮胸丁+小黃瓜+彩椒+洋蔥
	韓式黃芽	黃豆芽+紅蘿蔔+肉絲+木耳+韓式辣椒醬
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果	水果
10/31(週五)	小米飯	白米+小米
	味噌豆腐魚	魚丁+非基改板豆腐+冷凍玉米粒+蔥+非基改味噌+柴魚片
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	炒小白菜	小白菜+香菇
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果