

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114 年11月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
11/3(週一)	麥片飯	白米+麥片
	馬鈴薯燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	魚香炒蛋	CAS殺菌液蛋+筍+紅蘿蔔+絞肉+木耳+蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	摩摩喳喳	芋頭+地瓜+西谷米+粉粿+粉條+椰漿
	水果/豆奶	水果/豆奶
11/4(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	奶香南瓜魚丁	魚丁+南瓜+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉
	脆炒豆芽	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
11/5(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	洋蔥肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	蒜炒海茸	海茸+金針菇+肉絲+九層塔+蒜
	炒青江菜	履歷青江菜+木耳
	榨菜粉絲湯	榨菜+冬粉
	水果	水果
11/6(週四)	茄汁蛋炒飯	白米+絞肉+洋蔥+CAS洗選蛋+高麗菜+火腿+紅蘿蔔+番茄醬
	五香豬排*1	豬排+五香粉
	有機味美菜	有機味美菜+紅蘿蔔
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
11/7(週五)	燕麥飯	白米+燕麥
	藥膳雞	帶皮胸丁+骨腿丁+高麗菜+乾香菇絲+枸杞
	香滷凍腐	非基改凍豆腐+乾香菇絲+白蘿蔔+紅蘿蔔
	炒油菜	履歷油菜
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
11/10(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	蘿蔔滷肉	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥+香油
	筍炒三絲	筍+紅蘿蔔+肉絲+芹菜
	有機青江菜	有機青江菜
	高麗菜雞湯	高麗菜+香菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
11/11(週二)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	★紅糟炸雞(清)	無骨清胸丁+馬鈴薯+紅糟醬
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥+蔥
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	金針鮮菇湯	金針菇+金針+龍骨丁
	水果	水果
11/12(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	泰式魚丁	魚丁+洋蔥+蕃茄+馬鈴薯+檸檬汁
	芹香豆包	非基改炸豆包+香菇+芹菜+紅蘿蔔
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	麵線羹	紅麵線+筍+紅蘿蔔+木耳+香菜+油蔥酥
	水果	水果

11/13(週四)	糙米飯	白米+糙米
	親子丼	帶皮胸丁+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	肉末冬瓜	冬瓜+紅蘿蔔+絞肉+蔥
	有機白松菜	有機白松菜
	▲芹香魚丸湯	白蘿蔔+虱目魚丸+芹菜
	水果	水果
11/14(週五)	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+柴魚
	義式烤雞排*1	雞排+義式香料粉
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+紅蘿蔔
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
11/17(週一)	小米飯	白米+小米
	糖醋魚丁	魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	肉絲炒蒲瓜	扁蒲+肉絲+鴻喜菇+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	白菜珍菇湯	大白菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
11/18(週二)	古早味高麗菜飯	有機白米+高麗菜+肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇+CAS洗選蛋
	迷迭香雞翅*1	雞翅+迷迭香粉
	有機青松菜	有機青松菜
	鮑菇蘿蔔湯	白蘿蔔+有機杏鮑菇+龍骨丁
	水果/ 保久乳	水果/ 保久乳
11/19(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	瓜仔肉燥	絞肉+碎瓜+洋蔥+非基改豆干
	蔥燒百頁	非基改百頁+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥+海帶結
	炒油菜	履歷油菜+香菇
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果
11/20(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	鹽水雞	帶皮胸丁+高麗菜+非基改四分干+冷凍青花菜+蔥
	壽喜時蔬	大白菜+非基改板豆腐+金針菇+茼蒿+洋蔥
	有機小松菜	有機小松菜+紅蘿蔔
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
11/21(週五)	麥片飯	白米+麥片
	家常豆腐	非基改油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥
	大阪燒風味蛋	CAS殺菌液蛋+高麗菜+紅蘿蔔+柴魚
	炒青江菜	履歷青江菜
	黑糖粉圓醇奶	粉圓+黑糖+奶粉
	水果	水果
11/24(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	橙汁香料雞	帶皮胸丁+骨腿丁+小黃瓜+洋蔥+彩椒+橙汁
	鮪魚炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+鮪魚罐頭+蔥
	有機山茼蒿	有機山茼蒿
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
11/25(週二)	紅藜麥飯	有機白米+紅藜麥
	沙茶肉片	肉片+洋蔥+高麗菜+蔥+沙茶醬
	什錦黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳
	有機味美菜	有機味美菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
11/26(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	蠔油嫩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒+香菇+蠔油
	泰式寬粉	寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜+九層塔+檸檬汁
	炒油麥菜	履歷油麥菜+香菇
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果

11/27(週四)	客家板條	粿仔條+綠豆芽+洋蔥+紅蘿蔔+肉絲+高麗菜+韭菜+乾香菇絲+紅蔥頭+蔥
	★香酥魚片*1	魚片
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+西芹+龍骨丁
	水果	水果
11/28(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	巴西黑豆燉肉	肉角+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+碎培根+黑豆+蒜碎
	小魚豆豉干片	非基改豆干片+小魚干+蔥+彩椒+豆豉
	炒小白菜	履歷小白菜+紅蘿蔔
	金針湯	金針+龍骨丁
	水果	水果