

三興國小午餐群組(博愛.福德) 114年12月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
12/1(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	叻沙雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+蔥+彩椒+腰果+叻沙醬
	雙色花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+紅蘿蔔+香菇
	有機小白菜	有機小白菜
	杏鮑菇雞湯	高麗菜+杏鮑菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
12/2(週二)	小米飯	有機白米+小米
	麻婆魚丁	魚丁+非基改板豆腐+蔥
	奶香玉米肉茸	冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥+絞肉+冷凍毛豆仁+奶粉
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑+龍骨丁
	水果	水果
12/3(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	十三香雞丁	帶皮胸丁+馬鈴薯+彩椒+十三香醃料粉
	炒麵腸	麵腸+白酸菜+紅蘿蔔
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/4(週四)	糙米飯	白米+糙米
	鮮蔬肉片	肉片+非基改豆皮捲+玉米筍+高麗菜
	菜脯香蔥蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+蔥+洋蔥
	有機油江菜	有機油江菜+香菇
	地瓜甜湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
12/5(週五)	匈牙利炒飯	有機白米+洋蔥+冷凍玉米粒+肉絲+紅蘿蔔+杏鮑菇+高麗菜+匈牙利紅椒粉
	椰香烤翅小腿*2	翅小腿+椰奶粉
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+紅蘿蔔
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/8(週一)	麥片飯	白米+麥片
	花生滷豬腳	肉角+豬腳丁+非基改油豆腐+水煮花生+蔥
	★▲炸雞塊*2	雞塊
	有機青松菜	有機青松菜
	南瓜濃湯	南瓜+馬鈴薯+洋蔥+奶粉
	水果	水果
12/9(週二)	沙茶肉絲炒麵	黃油麵+肉絲+紅蘿蔔+高麗菜+洋蔥+香菇+蔥+乾香菇絲+沙茶醬
	滷豬排*1	大排+滷包
	有機包心白菜	有機包心白菜+紅蘿蔔
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
12/10(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	沙嗲炒雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+蔥+小黃瓜+沙嗲醬
	醬燒油腐	非基改油豆腐+洋蔥+紅蘿蔔+木耳+蔥
	炒油菜	履歷油菜+金針菇
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果

12/11(週四)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	茄汁魚丁	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+蔥
	鮮蔬麵疙瘩	高麗菜+麵疙瘩+紅蘿蔔+蝦米+乾香菇絲
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣
	結頭菜湯	結頭菜+龍骨丁
	水果	水果
12/12(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	京醬肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
12/15(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	豆瓣魚	魚丁+非基改板豆腐+洋蔥+蔥+豆瓣醬
	洋芋干絲	馬鈴薯+非基改白干絲+紅蘿蔔+芹菜
	有機山菠菜	有機山菠菜
	青菜蛋花湯	小白菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/16(週二)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	三杯雞	帶皮胸丁+有機黑蠔菇+米血糕+九層塔+蒜+薑
	拌炒雙芽	黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	香菇冬瓜湯	冬瓜+香菇+龍骨丁
	水果	水果
12/17(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	蠔油鮮菇肉片	肉片+香菇+筍+蔥
	毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍毛豆仁
	炒青江菜	履歷青江菜+香菇
	山藥排骨湯	山藥+龍骨丁+紅棗+枸杞
	水果	水果
12/18(週四)	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
	南乳雞翅*1	雞翅
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+西芹+龍骨丁
	水果	水果
12/19(週五)	小米飯	白米+小米
	沖繩塔可肉	絞肉+洋蔥+蕃茄+香菜+蒜+蕃茄醬+孜然粉+匈牙利紅椒粉+洋香菜葉
	砂鍋凍豆腐	大白菜+非基改凍豆腐+芋頭+紅蘿蔔+香菇
	炒小白菜	履歷小白菜
	芋香米粉湯	粗米粉+大白菜+芋頭+乾香菇絲+紅蔥頭+芹菜
	水果	水果
12/22(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	蛋蘇西魯肉	大白菜+CAS殺菌液蛋+肉絲+木耳+紅蘿蔔+乾香菇絲+蝦米
	春水堂風豆包	非基改炸豆包+金針菇+蔥+沙茶醬+烏醋
	有機廣島菜	有機廣島菜
	紅豆湯圓	紅豆+紅白小湯圓
	水果/ 保久乳	水果/ 保久乳

12/23(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	醬燒肉柳	肉柳+非基改豆干+洋蔥+蔥
	綜合滷味	友善蛋+非基改四分干+海帶結
	有機高麗菜	有機高麗菜+紅蘿蔔
	玉米排骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
12/24(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	左宗雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+蔥+非基改豆腸+乾辣椒+彩椒
	肉末粉絲	綠豆芽+冬粉+絞肉+紅蘿蔔+木耳+紅蔥頭
	炒油菜	履歷油菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
12/26(週五)	茄汁義大利麵	義大利麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+番茄醬
	蔥燒魚片*1	魚片+蔥
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+香菇
	蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
12/29(週一)	泰式炒河粉	河粉+綠豆芽+蝦米+韭菜+紅蘿蔔+肉絲+洋蔥+洗選蛋
	黑胡椒豬排*1	豬排+黑胡椒粒
	有機菠菜	有機菠菜
	白菜三絲湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
12/30(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	★鹹酥雞	無骨清胸丁+馬鈴薯
	洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜+香菇
	番茄黃芽湯	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
12/31(週三)	麥片飯	白米+麥片
	紅燒魚丁	魚丁+非基改凍豆腐+洋蔥+蔥
	蘭陽西魯肉	大白菜+CAS殺菌液蛋+肉絲+木耳+紅蘿蔔+筍+乾香菇絲+蝦米
	炒青江菜	履歷青江菜
	柴魚油腐湯	非基改油豆腐+白蘿蔔+柴魚片+香菜+香油
	水果	水果