

三興國小午餐群組(博愛.福德) 115年1-2月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
1/2(週五)	大麥飯	白米+洋蔥仁
	麵輪燒肉	肉角+麵輪+海帶結+紅蘿蔔
	金瓜燴豆腐	南瓜+非基改板豆腐+絞肉+蔥
	炒小白菜	履歷小白菜+紅蘿蔔
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果
1/5(週一)	燕麥飯	白米+燕麥
	青醬雞丁	帶皮胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+九層塔+蒜
	肉片炒高麗	高麗菜+肉片+紅蘿蔔+木耳
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋
	水果	水果
1/6(週二)	奶香野菇嫩飯	有機白米+冷凍青花菜+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+奶粉+起司粉
	醋溜魚片*1	魚片+洋蔥+小黃瓜+紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	▲肉羹清湯	大白菜+紅蘿蔔+筍+肉羹+木耳+香菜
	水果	水果
1/7(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	義式洋芋雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+洋蔥+義式香料
	什錦豆包	非基改小豆包+香菇+紅蘿蔔+木耳+芹菜
	炒油菜	履歷油菜+紅蘿蔔
	榨菜肉絲湯	榨菜+冬粉+肉絲
	水果	水果
1/8(週四)	小米飯	白米+小米
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+非基改豆干+麵筋+乾香菇絲+紅蔥頭
	鮮燴黃瓜	大黃瓜+貢丸+木耳+紅蘿蔔
	有機山萵苣	有機山萵苣段
	紅豆芋圓湯	紅豆+芋圓
	水果/保久乳	水果/豆奶
1/9(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	蒜泥白肉	肉片+綠豆芽+蔥+蒜
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋+香菇
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	海芽豆腐湯	海帶芽+非基改板豆腐
	水果	水果
1/12(週一)	麥片飯	白米+麥片
	黑胡椒肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+黑胡椒粒
	醬燒冬瓜麵輪	冬瓜+麵輪+紅蘿蔔+香菇+蔥
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋蔥仁+龍骨丁
	水果	水果
1/13(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	三杯雞(清)	無骨清胸丁+有機杏鮑菇+米血糕+九層塔+蒜+薑
	蜜汁地瓜	地瓜+白芝麻
	有機高麗菜	有機高麗菜+紅蘿蔔
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄角+洋蔥+紅蘿蔔+西芹+龍骨丁
	水果	水果

1/14(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	宮保魚丁	魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+蒜味花生+乾辣椒
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+洋蔥
	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
1/15(週四)	糙米飯	白米+糙米
	咖哩肉片	肉片+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+咖哩粉
	豆芽三絲	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+韭菜+細肉絲
	有機菠菜	有機菠菜
	菜尾湯	大白菜+紅蘿蔔+金針菇+酸筍+肉絲+蔥+乾香菇絲+蝦米
	水果	水果
1/16(週五)	哨子肉醬麵	白油麵+非基改豆干+絞肉+蕃茄+洋蔥+小白菜+乾香菇絲+蔥
	滷雞腿*1	雞腿
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+紅蘿蔔
	綠豆薏仁湯	綠豆+洋薏仁
	水果	水果
1/19(週一)	▲培根蛋炒飯	白米+高麗菜+紅蘿蔔+培根+洋蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋
	★酥炸豬排*1	大排
	有機A菜	有機A菜
	冬瓜雞湯	冬瓜+香菇+骨腿丁+薑
	水果/豆奶	水果/豆奶
1/20(週二)	小米飯	白米+小米
	照燒魚丁	魚丁+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	白菜寬粉	大白菜+寬冬粉+紅蘿蔔+鴻喜菇+蔥
	有機青江菜	有機青江菜
	玉米海結湯	玉米+海帶結+龍骨丁
	水果	水果
1/21(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	和風山藥雞丁	帶皮胸丁+山藥+洋蔥+蔥+日式醬油+味霖
	客家小炒	非基改豆干片+紅蘿蔔+芹菜+肉絲+乾魷魚
	炒小白菜	履歷小白菜+紅蘿蔔
	黃芽大骨湯	黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
1/22(週四)	海苔香鬆飯	白米+素海苔香鬆
	羅漢齋	烤麩+芋頭+筍+大白菜+香菇絲
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	金針番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋+金針
	水果	水果
1/23(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	麻油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+米血糕+香菇+高麗菜+薑+枸杞+麻油
	蒜味海根	海帶根+金針菇+細肉絲+九層塔+蒜+蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜+香菇
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋+蔥
	水果	水果
2/23(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	★四川酥肉	肉角+地瓜+蔥
	番茄豆腐炒蛋	CAS殺菌液蛋+非基改板豆腐+蕃茄+蔥
	有機菠菜	有機菠菜+紅蘿蔔
	菇菇蔬菜湯	杏鮑菇+香菇+高麗菜+龍骨丁
	水果	水果

2/24(週二)	蕎麥飯	有機白米+蕎麥
	叻沙雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+蔥+彩椒+腰果+叻沙醬
	玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+豆薯+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機蘿蔓萵苣	有機蘿蔓萵苣
	冬瓜蠔菇湯	冬瓜+有機黑蠔菇+龍骨丁
	水果	水果
2/25(週三)	小米飯	白米+小米
	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
	炒油菜	履歷油菜+香菇
	青菜豆腐湯	履歷小白菜+非基改板豆腐+薑絲
	水果	水果
2/26(週四)	台式炒麵	黃油麵+高麗菜+紅蘿蔔+洋蔥+蔥+香菇絲+肉絲+蝦米
	油淋雞腿*1	雞腿+蔥+薑泥+
	有機廣島菜	有機廣島菜
	▲關東煮湯	白蘿蔔+黑輪+甜不辣+米血糕
	水果	水果