

三興國小午餐群組(博愛.福德) 115年03月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
3/2(週一)	糙米飯	白米+糙米
	瓜仔肉燥	絞肉+碎瓜+洋蔥+非基改豆干
	豆皮黃瓜	大黃瓜+非基改豆皮+紅蘿蔔+木耳
	有機高麗菜	有機高麗菜+紅蘿蔔
	番茄黃芽湯	冷凍蕃茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
3/3(週二)	燕麥飯	有機白米+燕麥
	泰式魚丁	魚丁+洋蔥+冷凍番茄
	奶香蘑菇洋芋	馬鈴薯+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+蘑菇罐頭+奶粉
	有機味美菜	有機味美菜
	白菜三絲湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔
	水果	水果
3/4(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	烤肉醬雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+蔥+烤肉醬
	鮮菇洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	大滷湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋
	水果	水果
3/5(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	壽喜燒	肉片+大白菜+金針菇+洋蔥+蔥+白芝麻
	菇炒扁蒲	扁蒲+木耳+鴻喜菇+蝦米+絞肉
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜+紅蘿蔔
	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔+芹菜
	水果	水果
3/6(週五)	韓式拌飯	白米+小黃瓜+紅蘿蔔+香菇+黃豆芽+肉片+菠菜
	蒜味烤腿排*1	雞腿排+蒜
	炒青江菜	履歷青江菜
	竹筍湯	筍+龍骨丁
		水果
3/9(週一)	鮮蔬炒板條	板條+綠豆芽+紅蘿蔔+洋蔥+乾香菇+肉絲+魚板
	蔥燒魚片*1	魚片+蔥
	有機山東大白菜	有機山東大白菜
	羅宋湯	馬鈴薯+冷凍蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+西芹+龍骨丁
		水果/保久乳
3/10(週二)	麥片飯	有機白米+麥片
	馬鈴薯燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	▲★椒鹽甜條	甜不辣+杏鮑菇+有機杏鮑菇
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	冬瓜大骨湯	冬瓜+龍骨丁
	水果	水果
3/11(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	京醬肉柳	肉柳+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	回鍋肉片	高麗菜+非基改豆干+肉片+紅蘿蔔+非基改甜麵醬
	炒油菜	履歷油菜+紅蘿蔔
	金菇海芽湯	海帶芽+金針菇+龍骨丁
	水果	水果

3/12(週四)	胚芽飯	白米+胚芽米
	茄汁魚丁	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+冷凍蕃茄+蔥
	蘿蔔排骨酥	白蘿蔔+排骨丁+紅蘿蔔+木耳+芹菜
	有機山萵蒿	有機山萵蒿
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果	水果
3/13(週五)	小米飯	白米+小米
	無錫排骨	肉角+軟骨丁+洋蔥+彩椒
	柴魚蒸蛋	CAS殺菌液蛋+柴魚片
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜
	綠豆QQ	綠豆+長QQ
	水果	水果
3/16(週一)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	腰果雞丁	帶皮胸丁+非基改四分干+小黃瓜+彩椒+腰果
	香草燉白菜	大白菜+冷凍青花菜+彩椒+培根+奶粉+香草粉
	有機油江菜	有機油江菜
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
3/17(週二)	上海菜飯	有機白米+青江菜+培根+紅蘿蔔+冷凍玉米粒+洋蔥
	越式豬排*1	大排+香茅+魚露
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	杏鮑菇雞湯	高麗菜+杏鮑菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
3/18(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	砂鍋魚丁	魚丁+大白菜+芋頭+紅蘿蔔
	焗烤鮮蔬	馬鈴薯+冷凍青花菜+杏鮑菇+彩椒+起司
	炒小白菜	履歷小白菜+紅蘿蔔
	山藥排骨湯	山藥+紅棗+枸杞+龍骨丁
	水果	水果
3/19(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	海結燉肉	肉角+海帶+白蘿蔔
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥+蔥
	有機A菜	有機A菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋蔥仁+龍骨丁
	水果	水果
3/20(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	粉紅醬雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+冷凍番茄
	小瓜麵腸	麵腸+紅蘿蔔+小黃瓜+酸菜
	炒青江菜	履歷青江菜+香菇
	香菇豆腐羹	非基改板豆腐+香菇+紅蘿蔔+香菜
	水果	水果
3/23(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	素佛跳牆	烤麩+大白菜+芋頭+蔥+冷凍栗子+乾香菇絲+蒜
	什蔬炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍蕃茄+洋蔥+馬鈴薯
	有機白松菜	有機白松菜+紅蘿蔔
	地瓜甜湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
3/24(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	咖哩雞(清)	無骨清胸丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉
	筍炒三絲	筍+紅蘿蔔+肉絲+芹菜
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	冬瓜金茸湯	冬瓜+金針菇+龍骨丁
	水果	水果

3/25(週三)	麥片飯	白米+麥片
	豬肉丼	肉片+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	麻婆豆腐	非基改板豆腐+絞肉+蔥
	炒油菜	履歷油菜
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
3/26(週四)	麻醬肉燥烏龍麵	小烏龍麵+綠豆芽+紅蘿蔔+絞肉+非基改豆干+洋蔥+芝麻醬+花生醬
	蜜汁雞翅*1	雞翅
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	▲蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔+虱目魚丸+芹菜
	水果	水果
3/27(週五)	小米飯	白米+小米
	鹹冬瓜蒸魚丁	魚丁+非基改板豆腐+蔥+薑+鹹冬瓜
	螞蟻上樹	冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+絞肉+蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜+香菇
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果/豆奶	水果/豆奶
3/30(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	蔥燒肉柳	肉柳+洋蔥+非基改豆干+蔥+紅蘿蔔
	絲瓜豆腐煲	絲瓜+非基改板豆腐+紅蘿蔔+鴻喜菇+蝦米
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	菇菇蔬菜湯	杏鮑菇+香菇+高麗菜+龍骨丁
	水果	水果
3/31(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
	★炸雞腿*1	雞腿
	有機油江菜	有機油江菜+香菇
	玉米排骨湯	玉米片+龍骨丁
	水果	水果