

三興國小午餐群組(博愛.福德) 115年04月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
4/1(週三)	地瓜飯	白米+地瓜
	糖醋魚丁	魚丁+洋蔥+小黃瓜+彩椒
	培根高麗菜	高麗菜+培根+紅蘿蔔
	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
4/2(週四)	糙米飯	白米+糙米
	油腐燒肉	肉角+非基改油豆腐+紅蘿蔔+蔥
	起司洋芋炒蛋	CAS殺菌液蛋+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司粉
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜+紅蘿蔔
	番茄黃芽湯	番茄+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
4/7(週二)	燕麥飯	白米+燕麥
	宮保魚丁	魚丁+非基改四分干+杏鮑菇+洋蔥+花生+乾辣椒
	韓式炒蛋	CAS殺菌液蛋+高麗菜+紅蘿蔔+韭菜+紅味噌
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	芋香西米露	芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉
	水果	水果
4/8(週三)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	安東燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+韓式冬粉+洋蔥+紅蘿蔔+馬鈴薯+蔥+韓式辣椒醬+蜂蜜+蒜
	▲綜合滷味	白蘿蔔+黑輪+貢丸+海帶結
	炒油菜	履歷油菜
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果
4/9(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	香菇肉燥	絞肉+洋蔥+非基改豆干+乾香菇絲+紅蔥頭
	雙色花椰	青花菜+白花菜+紅蘿蔔+香菇
	有機高麗菜	有機高麗菜
	玉米濃湯	冷凍玉米粒+CAS洗選蛋+洋蔥+火腿+紅蘿蔔
	水果	水果
4/10(週五)	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+日式醬油
	蜜汁烤雞腿*1	雞腿+蜂蜜
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+香菇
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+白蘿蔔+紅蘿蔔+非基改味噌
	水果	水果
4/13(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	豬肉丼	肉片+洋蔥+CAS洗選蛋+蔥
	鮮蔬麵疙瘩	高麗菜+麵疙瘩+紅蘿蔔+蝦米+乾香菇絲
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
4/14(週二)	小米飯	白米+小米
	★紅糟炸雞(清)	無骨清胸丁+馬鈴薯+紅糟醬
	芙蓉絲瓜	絲瓜+CAS洗選蛋+冬粉
	有機味美菜	有機味美菜
	金針菇蔬菜湯	高麗菜+有機金針菇+蕃茄+紅蘿蔔
	水果	水果

4/15(週三)	芝麻飯	白米+黑芝麻
	蘑菇醬肉柳	肉柳+洋蔥+蘑菇醬
	玉米三色	冷凍玉米粒+紅蘿蔔+洋蔥+火腿+冷凍毛豆仁
	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
4/16(週四)	咖哩烏龍麵	小烏龍麵+肉片+洋蔥+紅蘿蔔+冷凍青花菜+魚板+咖哩粉
	照燒魚片*1	魚片+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻
	有機白松菜	有機白松菜
	香菇雞湯	高麗菜+香菇+骨腿丁+薑
	水果/保久乳	水果/保久乳
4/17(週五)	麥片飯	白米+麥片
	鹽水雞	帶皮胸丁+高麗菜+非基改四分干+冷凍青花菜+蔥
	香菇蒸蛋	香菇+CAS殺菌液蛋+冷凍毛豆仁
	炒油江菜	履歷油江菜+紅蘿蔔
	榨菜肉絲湯	榨菜+冬粉+肉絲
	水果	水果
4/20(週一)	胚芽飯	白米+胚芽米
	沙茶魚丁	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+金針菇+蔥+沙茶醬
	豆芽炒三絲	綠豆芽+木耳絲+紅蘿蔔+韭菜+肉絲
	有機高麗菜	有機高麗菜+紅蘿蔔
	紅豆芋圓	紅豆+芋圓
	水果	水果
4/21(週二)	肉絲蛋炒飯	白米+肉絲+CAS洗選蛋+紅蘿蔔+洋蔥+高麗菜+冷凍玉米粒
	滷豬排*1	大排+滷包
	有機山菠菜	有機山菠菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	水果	水果
4/22(週三)	糙米飯	白米+糙米
	蘿蔔滷肉	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥+香油
	魚香四季豆	冷凍四季豆+絞肉+彩椒絲+蔥+蒜
	炒青江菜	履歷青江菜+香菇
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
4/23(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	大阪燒風味炒蛋	CAS殺菌液蛋+高麗菜+紅蘿蔔+柴魚片
	鮮菇燒油腐	非基改油豆腐+香菇+紅蘿蔔+木耳+蔥
	有機小白菜	有機小白菜
	蒲瓜大骨湯	蒲瓜+龍骨丁
	水果	水果
4/24(週五)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	鮮蔬肉片	肉片+非基改豆皮捲+玉米筍+高麗菜
	醬燒冬瓜麵輪	冬瓜+麵輪+紅蘿蔔+香菇+蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉+洋香菜粉
	水果	水果

4/27(週一)	泰式炒河粉	河粉+綠豆芽+蝦米+韭菜+紅蘿蔔+肉絲+洋蔥+CAS洗選蛋
	南乳雞翅*1	雞翅
	有機味美菜	有機味美菜
	肉骨茶湯	高麗菜+杏鮑菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果/豆奶	水果/豆奶
4/28(週二)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	義式田園燉雞	帶皮胸丁+骨腿丁+蕃茄+冷凍青花菜+馬鈴薯+洋蔥+義式香料粉
	什錦黃瓜	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳+蔥+蝦米
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜+紅蘿蔔
	▲蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔+虱目魚丸+芹菜
	水果	水果
4/29(週三)	小米飯	白米+小米
	醋溜魚丁	魚丁+洋蔥+小黃瓜
	砂鍋凍豆腐	大白菜+非基改凍豆腐+芋頭+紅蘿蔔+香菇
	炒油菜	履歷油菜
	黃芽大骨湯	黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
4/30(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	蔥油雞	帶皮胸丁+骨腿丁+紅蘿蔔+小黃瓜+非基改四分干+蔥
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+蔥
	有機青松菜	有機青松菜+紅蘿蔔
	薑絲冬瓜湯	冬瓜+薑+龍骨丁
	水果	水果