

三興國小午餐群組(博愛.福德) 115年05月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
5/4(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	蔥爆肉片	肉片+非基改豆干片+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	椒鹽菇菇洋芋	馬鈴薯+地瓜+杏鮑菇+胡椒粉
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	▲肉羹湯	大白菜+肉羹+紅蘿蔔+木耳
	水果	水果
5/5(週二)	燕麥飯	有機白米+燕麥
	香甜橙汁雞	帶皮胸丁+骨腿丁+小黃瓜+洋蔥+彩椒+橙汁
	什菇炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+香菇+白精靈菇+鴻喜菇+紅蘿蔔+義式香料粉
	有機高麗菜	有機高麗菜+蝦米
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/6(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	豉汁排骨	肉角+軟骨丁+豆薯+豆豉
	芹香海帶干絲	海帶絲+非基改干絲+紅蘿蔔+芹菜
	炒小白菜	小白菜
	四神湯	洋薏仁+馬鈴薯+茯苓+芡實+蓮子+龍骨丁
	水果	水果
5/7(週四)	培根蛋炒飯	白米+高麗菜+紅蘿蔔+培根+洋蔥+杏鮑菇+CAS洗選蛋+蔥
	★香酥魚片*1	魚片
	有機油江菜	有機油江菜+紅蘿蔔
	仙草甜湯	地瓜+綠豆+芋圓+仙草原汁
	水果	水果
5/8(週五)	麥片飯	白米+麥片
	栗香燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+地瓜+香菇+冷凍栗子
	客家小炒	非基改豆干片+肉絲+芹菜+乾魷魚+紅蘿蔔
	炒油菜	油菜
	海帶黃芽湯	海帶芽+黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
5/11(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	黑胡椒肉柳	肉柳+筍+洋蔥+木耳+蔥
	毛豆南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋+南瓜+馬鈴薯+冷凍毛豆仁
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	田園蔬菜湯	馬鈴薯+洋蔥+高麗菜+紅蘿蔔
	水果	水果
5/12(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	綠咖哩椰汁魚丁	魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+九層塔+椰奶粉
	扁蒲肉片	扁蒲+肉片+紅蘿蔔+有機木耳
	有機小松菜	有機小松菜
	杏鮑菇雞湯	杏鮑菇+高麗菜+骨腿丁+薑
	水果	水果
5/13(週三)	麥片飯	白米+麥片
	莎莎醬炒雞丁	帶皮胸丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+香菜
	紅燒豆腐	非基改板豆腐+白蘿蔔+香菇+杏鮑菇+鴻喜菇
	炒蚵白菜	蚵白菜+紅蘿蔔
	冬瓜丸片湯	冬瓜+貢丸
	水果	水果

5/14(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	新疆小炒肉	肉角+洋蔥+青椒+紅蘿蔔+孜然粉
	菇炒四季豆	冷凍四季豆+木耳+紅蘿蔔+香菇
	有機青江菜	有機青江菜
	肉骨茶湯	大白菜+金針菇+龍骨丁+肉骨茶包
	水果	水果
5/15(週五)	台式炒米粉	米粉+高麗菜+肉絲+紅蘿蔔+蝦米+乾香菇絲+香菇+芹菜+紅蔥頭
	鹽麵烤雞腿*1	雞腿+鹽麵醬
	炒油麥菜	油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋+蔥
	水果	水果
5/18(週一)	小米飯	白米+小米
	義式燉肉	肉角+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥+蕃茄+義式香料粉
	鮑菇黃瓜	大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	巧達濃湯	馬鈴薯+洋蔥+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+奶粉
	水果	水果
5/19(週二)	夏威夷炒飯	有機白米+高麗菜+洋蔥+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+絞肉+CAS洗選蛋+鳳梨+火腿
	蜜汁雞排*1	雞排+白芝麻
	有機白莧菜	有機白莧菜
	地瓜芋圓湯	地瓜+芋圓
	水果/豆奶	水果/豆奶
5/20(週三)	紅藜飯	白米+紅藜麥
	金菇豬柳	肉柳+洋蔥+金針菇+紅蘿蔔+蔥
	白菜炒年糕	大白菜+韓式年糕+洋蔥+白芝麻+韓式辣醬
	炒青江菜	青江菜+紅蘿蔔
	青菜蛋花湯	小白菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
5/21(週四)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	茄汁魚丁	魚丁+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+蔥+番茄醬
	墨西哥肉醬洋芋	馬鈴薯+絞肉+洋蔥+蕃茄+冷凍玉米粒+墨西哥香料
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	三絲大骨湯	大白菜+金針菇+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
5/22(週五)	地瓜飯	白米+地瓜
	起司白醬雞	帶皮胸丁+骨腿丁+南瓜+洋蔥+奶粉+起司粉
	魚板絲蒸蛋	CAS殺菌液蛋+魚板絲
	炒高麗菜	高麗菜+蝦米
	竹筍湯	筍+龍骨丁
	水果	水果
5/25(週一)	麻油蛋香炒麵	白油麵+高麗菜+絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+CAS洗選蛋+麻油
	香草豬排*1	豬排
	有機空心菜	有機空心菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+西芹+龍骨丁
	水果/保久乳	水果/保久乳
5/26(週二)	大麥飯	有機白米+洋薏仁
	★避風塘雞丁(清)	無骨清胸丁+杏鮑菇+蔥+蒜酥+豆豉
	▲關東煮	白蘿蔔+非基改油豆腐+甜不辣+米血糕
	有機小松菜	有機小松菜+香菇
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+龍骨丁
	水果	水果

5/27(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	豆瓣燒魚	魚丁+非基改板豆腐+木耳+蔥
	蒜炒海茸	海茸+紅蘿蔔+肉絲+金針菇
	炒油麥菜	油麥菜
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果
5/28(週四)	糙米飯	白米+糙米
	日式雜菇炒蛋	CAS殺菌液蛋+香菇+金針菇+鴻喜菇+美白菇
	五香滷黑干	非基改黑豆干+地瓜+五香粉
	有機小白菜	有機小白菜+紅蘿蔔
	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔+海帶芽
	水果	水果
5/29(週五)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	韓式豬肉豆腐煲	肉角+非基改板豆腐+紅蘿蔔+洋蔥+蔥+韓式辣椒醬
	韓式拌雜菜	高麗菜+黃豆芽+韓國冬粉+紅蘿蔔+木耳
	炒油菜	油菜
	玉米海結湯	玉米片+海帶結+龍骨丁
	水果	水果