

三興國小午餐群組(博愛.福德) 115年8-9月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
8/31(週一)	大麥飯	白米+洋薏仁
	京醬肉柳	肉柳.洋蔥.紅蘿蔔.蔥.甜麵醬
	脆炒豆芽	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔+木耳+肉絲
	有機空心菜	有機空心菜
	地瓜甜湯	地瓜+芋圓
	水果	水果
9/1(週二)	胚芽飯	有機白米+胚芽米
	左宗棠雞	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+彩椒+蔥+乾辣椒
	壽喜時蔬	大白菜+非基改板豆腐+金針菇+茼蒿+洋蔥+香菇+蔥
	有機白莧菜	有機白莧菜
	玉米蘿蔔湯	玉米+白蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
9/2(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	鮮菇魚羹	魚丁+非基改板豆腐+大白菜+香菇+香菜
	蜜汁豆干	非基改四分干+地瓜+白芝麻
	炒青江菜	履歷青江菜+紅蘿蔔
	榨菜肉絲湯	榨菜絲+冬粉+肉絲
	水果	水果
9/3(週四)	普羅旺斯炒飯	白米+高麗菜+培根+CAS洗選蛋+洋蔥+冷凍毛豆仁+紅蘿蔔+彩椒
	蜜汁雞腿*1	雞腿
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜+紅蘿蔔
	番茄蛋花湯	蕃茄+CAS洗選蛋
	水果	水果
9/4(週五)	糙米飯	白米+糙米
	紅燒肉	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+洋蔥+蔥
	香蔥菜脯蛋	CAS殺菌液蛋+碎脯+冷凍四季豆+洋蔥+蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳+CAS洗選蛋+蔥
	水果	水果
9/7(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	粉紅醬雞丁	帶皮胸丁+洋蔥+彩椒+番茄
	玉米肉茸	冷凍玉米粒+絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+冷凍毛豆仁
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜+紅蘿蔔
	黃芽大骨湯	黃豆芽+龍骨丁
	水果	水果
9/8(週二)	小米飯	有機白米+小米
	沙茶肉片	肉片+洋蔥+高麗菜+蔥+沙茶醬
	▲韭香甜條	甜不辣+洋蔥+紅蘿蔔+韭菜
	有機小松菜	有機小松菜
	黃瓜大骨湯	大黃瓜+薑+龍骨丁
	水果	水果
9/9(週三)	麥片飯	白米+麥片
	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+蒜
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥
	炒油菜	履歷油菜+香菇
	金針湯	乾金針+龍骨丁
	水果	水果

9/10(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	海結燉肉	肉角+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔
	菇炒四季豆	冷凍四季豆+木耳+紅蘿蔔+香菇
	有機空心菜	有機空心菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯+洋薏仁+龍骨丁
	水果	水果
9/11(週五)	日式烏龍麵	小烏龍麵+高麗菜+肉絲+鵝白菜+洋蔥+木耳+紅蘿蔔+香菇+魚板+柴魚片
	香蒸鱸魚片*1	鱸魚片+薑絲+蔥+破布子
	炒青江菜	履歷青江菜
	田園蔬菜湯	蕃茄+紅蘿蔔+洋蔥+杏鮑菇
	豆奶	豆奶
9/14(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	泰式打拋豬	絞肉+洋蔥+蕃茄+非基改豆干+打拋醬+九層塔+檸檬汁
	彩繪高麗	高麗菜+紅蘿蔔+木耳+杏鮑菇+乾香菇絲+蝦皮
	有機小白菜	有機小白菜
	▲關東煮湯	白蘿蔔+黑輪+甜不辣+米血糕
	水果	水果
9/15(週二)	糙米飯	有機白米+糙米
	砂鍋魚丁	魚丁+大白菜+芋頭+紅蘿蔔+蔥
	蝦皮扁蒲	扁蒲+木耳+鴻喜菇+蝦米+肉絲
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	香菇雞湯	冬瓜+香菇+骨腿丁+薑
	水果	水果
9/16(週三)	大麥飯	白米+洋薏仁
	BBQ雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+洋蔥+彩椒+蔥+烤肉醬
	時蔬蘿蔔糕	大白菜+素蘿蔔糕+紅蘿蔔+乾香菇絲
	炒油麥菜	履歷油麥菜+香菇
	海芽蛋花湯	海帶芽+CAS洗選蛋
	水果	水果
9/17(週四)	肉絲蛋炒飯	白米+肉絲+高麗菜+洋蔥+CAS洗選蛋+冷凍玉米粒+紅蘿蔔
	義式豬排*1	大排
	有機味美菜	有機味美菜
	羅宋湯	馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+紅蘿蔔+西芹+龍骨丁
	水果	水果
9/18(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	咖哩蔬食	非基改豆腸+南瓜+馬鈴薯+彩椒+紅蘿蔔+杏鮑菇+冷凍青花菜+冷凍玉米筍
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍玉米粒+冷凍毛豆仁+洋蔥+蔥
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜+薑絲
	香菇豆腐羹	非基改板豆腐+香菇+紅蘿蔔+香菜
	水果	水果
9/21(週一)	地瓜飯	白米+地瓜
	春川炒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+韓式年糕+大白菜+紅蘿蔔+蔥+泡菜+起司粉
	酸辣木耳	有機木耳+木耳+小黃瓜+薑+蒜
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果

9/22(週二)	茄汁義大利麵	螺旋麵+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+杏鮑菇+蕃茄+番茄糊
	南瓜燉肉	豬肉角+南瓜+洋蔥+冷凍毛豆仁
	有機空心菜	有機空心菜
	菇菇蔬菜湯	高麗菜+杏鮑菇+香菇+龍骨丁
	保久乳	保久乳
9/23(週三)	小米飯	白米+小米
	爆炒小卷*2	小卷+洋蔥+蒜+薑+蔥+辣椒
	麻婆豆腐	非基改板豆腐+絞肉+蔥
	炒油菜	履歷油菜+紅蘿蔔
	青菜蛋花湯	小白菜+CAS洗選蛋
	水果	水果
9/24(週四)	燕麥飯	白米+燕麥
	玉米燴雞	帶皮胸丁+冷凍玉米粒+洋蔥+紅椒+冷凍毛豆仁
	魚香炒蛋	CAS殺菌液蛋+筍+紅蘿蔔+絞肉+木耳+蔥
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	芋頭西米露	芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉
	水果	水果
9/29(週二)	紅藜麥飯	有機白米+紅藜
	糖醋肉	肉角+洋蔥+小黃瓜+彩椒角
	芋香白菜	大白菜+芋頭+紅蘿蔔+木耳
	有機白莧菜	有機白莧菜+金針菇
	玉米大骨湯	玉米+龍骨丁
	水果	水果
9/30(週三)	麥片飯	白米+麥片
	栗子燒雞	帶皮胸丁+洋蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇+栗子
	鮮蔬冬粉	冬粉+豆芽菜+紅蘿蔔+木耳+蝦皮
	炒青江菜	履歷青江菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果