

臺北市信義區三興、博愛、福德國小午餐群組菜單115年11月

※本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料產地：台灣

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
燕麥飯 蒜香豬排*1 肉末冬瓜 有機黑葉白菜 摩摩喳喳 水果	地瓜飯 豉汁燒雞 塔香鮮菇炒蛋 有機味美菜 洋芋大麥仁湯 水果	小米飯 番茄豆腐魚 ▲培根炒高麗 炒油麥菜 黃芽大骨湯 水果	糙米飯 鐵板肉柳 玉米肉茸 有機小白菜 蒲瓜大骨湯 水果	大麥飯 沙嗲炒雞丁 鮮菇燒油腐 炒油菜 雙色蘿蔔湯 水果
11/9	11/10	11/11	11/12	11/13
菇菇炊飯 薑汁燒肉 / 有機青江菜 羅宋湯 保久乳	紅藜麥飯 ★椒鹽鯛魚片*1 鮮燴黃瓜 有機小白菜 玉米濃湯 水果	麥片飯 親子丼 豆干炒肉絲 炒油菜 肉骨茶湯 水果	胚芽飯 瓜仔肉燥 白菜寬粉 有機小松菜 ▲芹香魚丸湯 水果	蕎麥飯 義式燉雞 玉米炒蛋 炒蚵白菜 金針湯 水果
11/16	11/17	11/18	11/19	11/20
麥片飯 冬瓜燜魚 鮮筍炒肉絲 有機黑葉白菜 蕃茄蛋花湯 水果	糙米飯 咖哩雞丁 腰果炒雜菜 有機青松菜 白菜三絲湯 水果	燕麥飯 起司洋芋炒蛋 家常油腐 炒油麥菜 味噌湯 水果	小米飯 油淋雞腿*1 白菜燴豆皮 有機小松菜 玉米排骨湯 水果	大麥飯 麵輪燒肉 塔香海根 炒青江菜 黑糖粉圓醇奶 水果
11/23	11/24	11/25	11/26	11/27
芝麻飯 馬鈴薯燉雞 肉絲炒四季豆 有機山菠菜 青菜豆腐湯 水果	胚芽飯 蠔油鮮菇肉片 蜜汁地瓜干丁 有機味美菜 高麗菜雞湯 水果	泰式炒河粉 ★紅糟炸雞 / 炒油菜 酸辣湯 豆奶	蕎麥飯 紅燒魚丁 番茄炒蛋 有機荷葉白菜 山藥四神湯 水果	紅藜麥飯 義式豬排*1 客家小炒 炒蚵白菜 柴魚油腐湯 水果
11/30	12/1	12/2	12/3	12/4
地瓜飯 蘑菇醬肉柳 脆炒豆芽 有機小白菜 香菇冬瓜湯 水果				