

### 三興國小 115年1-2月份學校午餐菜單及食材明細

日期	菜餚名稱	總食材
1/2(週五)	大麥飯	白米/洋薏仁
	麵輪燒肉	肉角/麵輪/海帶結/紅蘿蔔
	金瓜燴豆腐	南瓜/非基改板豆腐/絞肉/蔥
	炒小白菜	履歷小白菜/紅蘿蔔
	金針湯	乾金針/龍骨丁
	水果	水果
1/5(週一)	燕麥飯	白米/燕麥
	青醬雞丁	帶皮胸丁/馬鈴薯/紅蘿蔔/九層塔/蒜
	肉片炒高麗	高麗菜/肉片/紅蘿蔔/木耳
	有機福山萐苣	有機福山萐苣
	玉米蛋花湯	玉米粒/CAS洗選蛋
	水果	水果
1/6(週二)	奶香野菇燉飯	有機白米/青花菜/洋蔥/玉米粒/絞肉/杏鮑菇/紅蘿蔔/奶粉/起司粉
	醋溜魚片*1	魚片/洋蔥/小黃瓜/紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜/紅蘿蔔
	▲肉羹清湯	大白菜/紅蘿蔔/筍/肉羹/木耳/香菜
	水果	水果
1/7(週三)	紅藜麥飯	白米/紅藜麥
	義式洋芋雞	帶皮胸丁/骨腿丁/馬鈴薯/洋蔥/義式香料
	什錦豆包	非基改小豆包/香菇/紅蘿蔔/木耳/芹菜
	炒油菜	履歷油菜/紅蘿蔔
	榨菜肉絲湯	榨菜/冬粉/肉絲
	水果	水果
1/8(週四)	小米飯	白米/小米
	香菇肉燥	絞肉/洋蔥/非基改豆干/麵筋/乾香菇絲/紅蔥頭
	鮮燴黃瓜	大黃瓜/貢丸/木耳/紅蘿蔔
	有機山萐苣	有機山萐苣段
	紅豆芋圓湯	紅豆/芋圓
	水果/保久乳	水果/豆奶
1/9(週五)	地瓜飯	白米/地瓜
	蒜泥白肉	肉片/綠豆芽/蔥/蒜
	香菇蒸蛋	CAS殺菌液蛋/香菇
	炒油麥菜	履歷油麥菜
	海芽豆腐湯	海帶芽/非基改板豆腐
	水果	水果
1/12(週一)	麥片飯	白米/麥片
	黑胡椒肉柳	肉柳/洋蔥/紅蘿蔔/黑胡椒粒
	醬燒冬瓜麵輪	冬瓜/麵輪/紅蘿蔔/香菇/蔥
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯/洋薏仁/龍骨丁
	水果	水果
1/13(週二)	胚芽飯	有機白米/胚芽米
	三杯雞(清)	無骨清胸丁/有機杏鮑菇/米血糕/九層塔/蒜/薑
	蜜汁地瓜	地瓜/白芝麻
	有機高麗菜	有機高麗菜/紅蘿蔔
	羅宋湯	馬鈴薯/蕃茄角/洋蔥/紅蘿蔔/西芹/龍骨丁
	水果	水果
1/14(週三)	燕麥飯	白米/燕麥
	宮保魚丁	魚丁/非基改四分干/杏鮑菇/洋蔥/蒜味花生/乾辣椒
	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋/玉米粒/洋蔥
	炒青江菜	履歷青江菜
	柴魚油腐湯	非基改油豆腐/白蘿蔔/柴魚片/香菜/香油
	水果	水果

日期	菜餚名稱	總食材
1/15(週四)	糙米飯	白米/糙米
	咖哩肉片	肉片/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔/咖哩粉
	豆芽三絲	綠豆芽/木耳/紅蘿蔔/韭菜/細肉絲
	有機菠菜	有機菠菜
	菜尾湯	大白菜/紅蘿蔔/金針菇/酸筍/肉絲/蔥/乾香菇絲/蝦米
	水果	水果
1/16(週五)	哨子肉醬麵	白油麵/非基改豆干/絞肉/蕃茄/洋蔥/小白菜/乾香菇絲/蔥
	滷雞腿*1	雞腿
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜/紅蘿蔔
	綠豆薏仁湯	綠豆/洋薏仁
	水果	水果
1/19(週一)	▲培根蛋炒飯	白米/高麗菜/紅蘿蔔/培根/洋蔥/杏鮑菇/CAS洗選蛋
	★酥炸豬排*1	大排
	有機A菜	有機A菜
	冬瓜雞湯	冬瓜/香菇/骨腿丁/薑
	水果/豆奶	水果/豆奶
1/20(週二)	小米飯	白米/小米
	照燒魚丁	魚丁/洋蔥/杏鮑菇/白芝麻
	白菜寬粉	大白菜/寬冬粉/紅蘿蔔/鴻喜菇/蔥
	有機青江菜	有機青江菜
	玉米海結湯	玉米/海帶結/龍骨丁
	水果	水果
1/21(週三)	大麥飯	白米/洋薏仁
	和風山藥雞丁	帶皮胸丁/山藥/洋蔥/蔥/日式醬油/味霖
	客家小炒	非基改豆干片/紅蘿蔔/芹菜/肉絲/乾魷魚
	炒小白菜	履歷小白菜/紅蘿蔔
	黃芽大骨湯	黃豆芽/龍骨丁
	水果	水果
1/22(週四)	海苔香鬆飯	白米/素海苔香鬆
	羅漢齋	烤麩/芋頭/筍/大白菜/香菇絲
	南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋/南瓜/洋蔥/毛豆仁
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	金針番茄蛋花湯	蕃茄/CAS洗選蛋/金針
	水果	水果
1/23(週五)	紅藜麥飯	白米/紅藜麥
	麻油雞	帶皮胸丁/骨腿丁/米血糕/香菇/高麗菜/薑/枸杞/麻油
	蒜味海根	海帶根/金針菇/細肉絲/九層塔/蒜/蔥
	炒油麥菜	履歷油麥菜/香菇
	酸辣湯	非基改板豆腐/筍/紅蘿蔔/木耳/CAS洗選蛋/蔥
	水果	水果
2/23(週一)	胚芽飯	白米/胚芽米
	★四川酥肉	肉角/地瓜/蔥
	番茄豆腐炒蛋	CAS殺菌液蛋/非基改板豆腐/蕃茄/蔥
	有機菠菜	有機菠菜/紅蘿蔔
	菇菇蔬菜湯	杏鮑菇/香菇/高麗菜/龍骨丁
	水果	水果
2/24(週二)	蕎麥飯	有機白米/蕎麥
	叻沙雞丁	帶皮胸丁/洋蔥/蔥/彩椒/腰果/叻沙醬
	玉米肉茸	玉米粒/絞肉/豆薯/紅蘿蔔/毛豆仁
	有機蘿蔓萐苣	有機蘿蔓萐苣
	冬瓜蠣菇湯	冬瓜/有機黑蠣菇/龍骨丁
	水果	水果
2/25(週三)	小米飯	白米/小米
	奶香南瓜魚丁	魚丁/南瓜/馬鈴薯/紅蘿蔔/奶粉
	脆炒豆芽	綠豆芽/韭菜/紅蘿蔔/木耳/肉絲
	炒油菜	履歷油菜/香菇
	青菜豆腐湯	履歷小白菜/非基改板豆腐/薑絲
	水果	水果

日期	菜餚名稱	總食材
2/26(週四)	台式炒麵	黃油麵/高麗菜/紅蘿蔔/洋蔥/蔥/香菇絲/肉絲/蝦米
	油淋雞腿*1	雞腿/蔥/薑泥/
	有機廣島菜	有機廣島菜
	▲關東煮湯	白蘿蔔/黑輪/甜不辣/米血糕
	水果	水果