

三興國小午餐群組(博愛.福德) 115 年 10 月份菜單

日期	菜餚名稱	食材內容
10/1(週四)	大麥飯	白米／洋薏仁
	三杯魚丁	水鯊魚丁／米血糕／杏鮑菇／九層塔／薑／蒜
	洋芋炒蛋	CAS 殺菌液蛋／馬鈴薯／洋蔥／紅蘿蔔
	有機小白菜	有機小白菜／紅蘿蔔
	田園蔬菜湯	冷凍蕃茄／紅蘿蔔／洋蔥／杏鮑菇
	水果	水果
10/2(週五)	糙米飯	白米／糙米
	滷雞腿*1	雞腿／滷包
	蔥燒百頁	非基改百頁／白蘿蔔／紅蘿蔔／蔥／海帶結
	炒油菜	履歷油菜
	薑絲南瓜湯	南瓜／薑／龍骨丁
	水果	水果
10/5(週一)	燕麥飯	白米／燕麥
	香菇肉燥	絞肉／洋蔥／非基改豆干／乾香菇絲／紅蔥頭
	彩繪花椰	冷凍青花菜／冷凍白花菜／杏鮑菇／彩椒／培根
	有機山菠菜	有機山菠菜
	▲肉羹清湯	大白菜／紅蘿蔔／筍／肉羹／木耳／香菜
	豆奶	豆奶
10/6(週二)	小米飯	有機白米／小米
	奶香南瓜魚丁	水鯊魚丁／南瓜／馬鈴薯／紅蘿蔔／奶粉
	豆芽炒三絲	綠豆芽／木耳絲／紅蘿蔔／韭菜／肉絲
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	杏鮑菇雞湯	高麗菜／杏鮑菇／骨腿丁／薑
	水果	水果
10/7(週三)	哨子麵	白油麵／非基改豆干／絞肉／冷凍蕃茄／洋蔥／鵝白菜／乾香菇絲／蔥
	五香豬排*1	大排
	炒油麥菜	履歷油麥菜／香菇
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐／海帶芽／非基改味噌
	水果	水果
10/8(週四)	地瓜飯	白米／地瓜
	奶香燉雞	帶皮胸丁／馬鈴薯／紅蘿蔔／蘑菇罐頭
	鮭魚炒蛋	CAS 殺菌液蛋／洋蔥／鮭魚罐頭／蔥
	有機小松菜	有機小松菜／紅蘿蔔
	白菜珍菇湯	大白菜／金針菇／紅蘿蔔／龍骨丁
	水果	水果

日期	菜餚名稱	食材內容
10/12(週一)	麥片飯	白米／麥片
	沙茶肉片	肉片／洋蔥／高麗菜／蔥／沙茶醬
	竹筍炒肉絲	筍／肉絲／紅蘿蔔／香菇
	有機味美菜	有機味美菜
	南瓜濃湯	南瓜／馬鈴薯／洋蔥／奶粉
	水果	水果
10/14(週三)	蕎麥飯	白米／蕎麥
	無錫排骨	肉角／排骨丁／洋蔥／彩椒／紅麴醬／桂皮
	鮮蔬麵疙瘩	高麗菜／麵疙瘩／紅蘿蔔／蝦米／乾香菇絲
	炒青江菜	履歷青江菜
	黃芽大骨湯	黃豆芽／龍骨丁
	水果	水果
10/15(週四)	紅藜麥飯	白米／紅藜麥
	腰果雞丁	帶皮胸丁／地瓜／彩椒／腰果
	肉絲炒四季	冷凍四季豆／肉絲／紅蘿蔔／蔥／蒜
	有機空心菜	有機空心菜
	紅豆芋圓湯	紅豆／芋圓
	水果	水果
10/16(週五)	芝麻飯	白米／黑芝麻
	味噌旗魚片*1	旗魚片／蔥／非基改味噌
	莎莎炒蛋	CAS 殺菌液蛋／冷凍蕃茄／洋蔥／香菜
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜／紅蘿蔔
	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔／芹菜／龍骨丁
	水果	水果
10/19(週一)	地瓜飯	白米／地瓜
	蔥爆肉柳	肉柳／洋蔥／非基改豆干／蔥
	豆捲炒高麗菜	高麗菜／紅蘿蔔／非基改豆皮
	有機小白菜	有機小白菜
	海芽蛋花湯	海帶芽／CAS 洗選蛋
	水果	水果
10/20(週二)	上海菜飯	白米／青江菜／培根／紅蘿蔔／冷凍玉米粒／洋蔥
	★炸雞腿*1	雞腿
	有機小松菜	有機小松菜／紅蘿蔔
	冬瓜排骨湯	冬瓜／薑／龍骨丁
	水果	水果

日期	菜餚名稱	食材內容
10/21(週三)	大麥飯	白米／洋薏仁
	照燒魚丁	魚丁／洋蔥／杏鮑菇／白芝麻
	白菜滷	大白菜／木耳／蝦米／紅蘿蔔／乾香菇絲／非基改豆包／扁魚
	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
10/22(週四)	糙米飯	白米／糙米
	蕃茄炒蛋	CAS 殺菌液蛋／冷凍蕃茄／蔥
	鮮菇豆腐煲	非基改板豆腐／杏鮑菇／洋蔥／冷凍毛豆仁
	有機山菠菜	有機山菠菜
	柴魚油腐湯	非基改油豆腐／白蘿蔔／柴魚片／香菜／香油
	保久乳	保久乳
10/23(週五)	小米飯	白米／小米
	★鹹酥雞	帶皮胸丁／馬鈴薯
	小魚豆豉干片	非基改豆干片／小魚干／蔥／紅蘿蔔／豆豉
	炒油菜	履歷油菜／香菇
	綠豆 QQ	綠豆／長 QQ 圓
	水果	水果
10/27(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／蔥／非基改豆腸／乾辣椒／彩椒
	▲綜合滷味	白蘿蔔／黑輪條／貢丸／海帶結
	有機青松菜	有機青松菜／紅蘿蔔
	竹筍湯	筍／龍骨丁
	水果	水果
10/28(週三)	紅藜麥飯	白米／紅藜
	筍干滷肉	肉角／筍干／筍／紅蘿蔔
	砂鍋凍豆腐	大白菜／非基改凍豆腐／芋頭／紅蘿蔔／香菇
	炒蚵白菜	履歷蚵白菜
	羅宋湯	馬鈴薯／冷凍蕃茄／洋蔥／紅蘿蔔／西芹／龍骨丁
	水果	水果
10/29(週四)	蕎麥飯	白米／蕎麥
	鹽水蝦*3	白蝦／薑／蔥
	韓式炒蛋	CAS 殺菌液蛋／高麗菜／非基改豆包／紅蘿蔔／韭菜／紅味噌
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜／紅蘿蔔
	玉米海結湯	玉米／海帶結／龍骨丁
	水果	水果

日期	菜餚名稱	食材內容
10/30(週五)	客家炒粿條	粿仔條／綠豆芽／洋蔥／紅蘿蔔／肉絲／高麗菜／韭菜／乾香菇絲／蝦米／紅蔥頭
	梅干扣肉	肉角／非基改油豆腐／朴菜／蔥
	炒青江菜	履歷青江菜
	榨菜粉絲湯	榨菜絲／冬粉／龍骨丁
	水果	水果