

三興國小午餐群組(辛亥.博愛.福德) 110 年12月份菜單

日期	菜餚名稱	總食材
12/1(週三)	蕎麥飯	白米+蕎麥
	鳳梨腰果雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+非基改四分干+小黃瓜+腰果+鳳梨
	蔥燒百頁	非基改百頁+高麗菜+紅蘿蔔+蔥
	炒油菜	油菜
	玉米結頭菜湯	結頭菜+冷凍玉米粒+龍骨丁
	水果	水果
12/2(週四)	鮮蔬香椿炒飯	白米+冷凍青花菜+洋蔥+冷凍玉米粒+絞肉+杏鮑菇+彩椒+堅果+香椿醬
	★黃金蝦排*1	蝦排
	有機廣島菜	有機廣島菜
	香菇冬瓜湯	冬瓜+香菇+龍骨丁
	水果	水果
12/3(週五)	糙米飯	白米+糙米
	麵輪滷肉	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+麵輪
	蛋酥高麗菜	高麗菜角+木耳+紅蘿蔔+洗選蛋
	炒油麥菜	油麥菜
	白菜豆腐湯	大白菜角+非基改板豆腐+鮑魚菇
	水果	水果

12/6(週一)	紅藜麥飯	白米+紅藜麥
	泰式綠咖哩雞	帶皮胸丁+骨腿丁+馬鈴薯+洋蔥角+紅蘿蔔+香茅+綠咖哩醬+奶粉
	醬燒杏鮑菇	非基改素雞+杏鮑菇+高麗菜+九層塔
	炒鵝白菜	蚵白菜
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果
12/7(週二)	燕麥飯	白米+燕麥
	沙茶魚丁	魚丁+非基改凍豆腐+大白菜+金針菇+蔥
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋+紅蘿蔔+洋蔥+冷凍青豆仁
	有機高麗菜	有機高麗菜
	麵線羹	紅麵線+金針菇對切+紅蘿蔔+木耳+油蔥酥
	水果	水果
12/8(週三)	胚芽飯	白米+胚芽米
	山藥紅棗燉肉	肉角+山藥+紅蘿蔔+洋薏仁+紅棗
	番茄豆腐	非基改板豆腐+蕃茄角+洋蔥角+蔥花
	有機青松菜	有機青松菜
	金針白菜湯	大白菜角+乾金針+龍骨丁
	水果	水果
12/9(週四)	哨子肉醬拌麵	白油麵+非基改碎豆干丁+絞肉+蕃茄+洋蔥+鵝白菜+CAS殺菌液蛋+乾香菇+蔥
	冰糖滷雞腿*1	雞腿
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜
	四神湯	馬鈴薯+洋薏仁+蓮子+茯苓+芡實+龍骨丁
	水果/保久乳	水果、保久乳
12/10(週五)	紫米飯	白米+紫米
	鮮菇炒肉片	肉片+非基改中豆干+洋蔥+杏鮑菇+彩椒+蔥
	蒜香海茸	海茸+紅蘿蔔+細肉+九層塔去梗+蒜末
	炒油菜	油菜
	地瓜米苔目湯	地瓜+米苔目
	水果	水果

12/13(週一)	小米飯	白米+小米
	奶香玉米魚	魚丁+冷凍玉米粒+洋蔥+冷凍青豆仁+奶粉
	香炒干片	非基改豆干+高麗菜+紅蘿蔔+細肉絲+蔥
	炒青江菜	青江菜
	青菜蛋花湯	鵝白菜+金針菇+洗選蛋
	水果	水果
12/14(週二)	夏威夷炒飯	白米+高麗菜+洋蔥+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+絞肉+洗選蛋+鳳梨+火腿丁+葡萄乾
	蘑菇醬豬排*1	豬排+洋蔥+蘑菇醬
	有機小松菜	有機小松菜
	味噌湯	非基改板豆腐+海帶芽+小魚干+非基改味噌
	水果	水果
12/15(週三)	麥片飯	白米+麥片
	芋香粉蒸雞	帶皮胸丁+骨腿丁+芋頭+蔥+蒸肉粉
	肉醬花椰	冷凍青花菜+冷凍白花菜+洋蔥+絞肉+紅蘿蔔+起司
	炒油麥菜	油麥菜
	枸杞牛蒡湯	牛蒡+鮑魚菇+枸杞+龍骨丁
	水果	水果
12/16(週四)	大麥飯	白米+洋薏仁
	乾燒蒜味肉丁	肉角+小黃瓜+洋蔥+彩椒+蒜
	紅燒冬瓜	冬瓜+紅蘿蔔+香菇+冷凍毛豆仁
	有機小白菜	有機小白菜
	酸辣湯	非基改板豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔+洗選蛋
	水果	水果
12/17(週五)	胚芽飯	白米+胚芽米
	糖醋雞丁	帶皮胸丁+骨腿丁+小黃瓜+洋蔥+彩椒
	柴魚蒸蛋	CAS殺菌液蛋+冷凍青豆仁+柴魚
	有機A菜	有機A菜
	木耳黃芽湯	黃豆芽+木耳+紅蘿蔔+龍骨丁
	水果	水果

12/20(週一)	麥片飯	白米+麥片
	黃豆海帶燉肉	肉角+海帶結+紅蘿蔔+黃豆
	脆炒甜薯絲	豆薯+非基改豆干+紅蘿蔔+木耳+芹菜
	有機青松菜	有機青松菜
	什錦鮮菇湯	高麗菜角+金針菇+香菇
	水果	水果
12/21(週二)	糙米飯	白米+糙米
	照燒雞	帶皮胸丁+骨腿丁+大溪黑豆干+白芝麻
	咖哩鮮蔬	冷凍青花菜+冷凍花椰菜+南瓜+紅蘿蔔
	有機菠菜	有機菠菜
	紅豆湯圓	紅豆+紅白小湯圓
	水果/保久乳	水果、保久乳
12/22(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	梅干扣肉	肉角+筍干+梅干菜
	小瓜麵腸	麵腸+小黃瓜+紅蘿蔔+木耳+洋蔥
	炒青江菜	青江菜
	海帶大骨湯	海帶+金針菇+薑+龍骨丁
	水果	水果
12/23(週四)	地瓜飯	白米+地瓜
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋+高麗菜+洋蔥+紅蘿蔔
	綜合滷味	白蘿蔔+烤麩+非基改大溪黑豆干+蛋白+白酸菜
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜
	香菇米粉湯	細米粉小+綠豆芽+乾香菇+油蔥酥
	水果	水果
12/24(週五)	番茄肉醬義大利麵	義大利麵+絞肉+番茄+洋蔥+香菇+冷凍三色豆+碎培根+蘑菇罐頭+杏鮑菇+生鮮巴西利
	義式烤翅腿*2	翅小腿
	炒油菜	油菜
	蔬菜濃湯	馬鈴薯+高麗菜+紅蘿蔔+洗選蛋
	水果	水果

12/27(週一)	小米飯	白米+小米
	黑胡椒豬柳	肉柳+洋蔥+非基改中豆干+彩椒+青椒
	★玉米可樂餅*1	玉米香酥餅
	炒青江菜	青江菜
	▲蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔+貢丸
	水果	水果
12/28(週二)	麥片飯	白米+麥片
	三杯雞	帶皮胸丁+台灣骨腿丁+非基改四分干+杏鮑菇+米血糕丁+九層塔+老薑
	番茄炒蛋	CAS殺菌液蛋+蕃茄+非基改板豆腐+蔥
	有機青松菜	有機青松菜
	味噌海芽腐皮湯	非基改豆包絲+海帶芽+非基改味噌
	水果	水果
12/29(週三)	燕麥飯	白米+燕麥
	蒜酥蒸魚片*1	魚+非基改板豆腐+蔥花+蒜酥
	香草燉白菜	大白菜角+冷凍青花菜+彩椒+培根+奶粉+香草
	有機廣島菜	有機廣島菜
	關東煮湯	白蘿蔔+紅蘿蔔+非基改油豆腐+玉米
	水果	水果
12/30(週四)	台式南瓜鹹粥	白米+高麗菜+冷凍玉米粒+南瓜+絞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔末+香菇+洗選蛋+紅蔥頭
	蔥油雞	帶皮胸丁+台灣骨腿丁+小黃瓜滾刀+非基改四分干+蔥
	豆沙包*1	豆沙包
	有機福山萵苣	有機福山萵苣
	X	