

三坑小-.110學年第二學期學生午餐菜單

期間: 111/03/01~111/03/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
4	03/01 二	糙米飯	回鍋干片	絲瓜麵線	有機蔬菜	黃瓜湯	水果
	03/02 三	米食	泰式鳳梨炒飯	白玉燒素羊肉	產銷履歷蔬菜	番茄蔬菜湯	豆漿
	03/03 四	糙米飯	咖哩豆腐	海芽金菇炒蛋	有機蔬菜	榨菜三絲湯	水果
	03/04 五	燕麥飯	三杯杏鮑菇	西芹炒素肚	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
5	03/07 一	黑芝麻飯	鼓汁麵腸	芹炒彩絲	時節蔬菜	酸白菜豆腐湯	
	03/08 二	糙米飯	瓜子素雞丁	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	金針湯	水果
	03/09 三	麵食	什錦炒米粉	筍干滷油腐	產銷履歷蔬菜	大滷湯	保久乳
	03/10 四	糙米飯	酸辣豆腐	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	青木瓜素丸湯	水果
	03/11 五	紅藜飯	紫蘇梅燒豆包	大瓜燴鮮菇	有機蔬菜	綠豆小米湯	
6	03/14 一	薑黃飯	白玉燒烤麩	田園玉米	時節蔬菜	白菜蛋花湯	
	03/15 二	糙米飯	宮保黑干丁	冬瓜鮮菇	有機蔬菜	薏仁枸杞湯	水果
	03/16 三	米食	什錦燉飯	香菇蠔油百頁	產銷履歷蔬菜	香醇肉骨茶	豆漿
	03/17 四	糙米飯	糖醋豆腸	滑嫩蒸蛋	有機蔬菜	和風味噌湯	水果
	03/18 五	燕麥飯	味噌燒肉片	芝麻海帶根	有機蔬菜	地瓜QQ湯	
7	03/21 一	麥片飯	故鄉素肉燥	白菜滷	時節蔬菜	冬瓜玉米湯	
	03/22 二	糙米飯	彩椒素雞	什錦燴蘿蔔	有機蔬菜	羅宋湯	水果
	03/23 三	麵食	麵線糊	梅干燒素肚	產銷履歷蔬菜	銀絲卷	保久乳
	03/24 四	糙米飯	沙茶干片	紅娘炒蛋	有機蔬菜	蓮藕湯	水果
	03/25 五	蕎麥飯	親子丼	四季豆炒菇	有機蔬菜	花生甜湯	
	03/26 六	麵食	鮮蔬炒年糕	滷豆包	有機蔬菜	刈薯蛋花湯	石門小親職日(4/1補假)
8	03/28 一	黑芝麻飯	味噌燒豆腐	螞蟻上樹	時節蔬菜	山藥枸杞湯	
	03/29 二	糙米飯	日式壽喜燒	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果
	03/30 三	米食	茄汁義大利螺旋麵	香酥百頁.地瓜薯條	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	豆漿
	03/31 四	糙米飯	沙嗲油腐	什錦青花	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果