

三坑小-.111學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 111/10/01~111/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
6	10/03 一	黑芝麻飯	塔香素雞	黃瓜什錦	時節蔬菜	紫菜蛋花湯		
	10/04 二	香Q白米飯	日式壽喜燒	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	木瓜素丸湯	水果	
	10/05 三	麵食	麵線糊	京醬干片	產銷履歷蔬菜	蒸蘿蔔糕	豆漿	
	10/06 四	糙米飯	鹽酥杏鮑菇	冬瓜燒豆腸	有機蔬菜	野菇蔬菜湯	水果	
	10/07 五	小米飯	蘑菇鐵板油腐	奶油醬白菜	有機蔬菜	紅豆紫米露		
7	10/10 一	國慶日						
	10/11 二	麥片飯	麻婆豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯	水果	
	10/12 三	麵食	什錦炒年糕	滷油腐	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	乳品	
	10/13 四	糙米飯	花生燒烤麩	蛋酥白菜	有機蔬菜	蓮藕湯	水果	
	10/14 五	燕麥飯	義式獵人燉時蔬	海帶干絲	有機蔬菜	珍珠紅茶		
8	10/17 一	黑芝麻飯	打拋干丁	銀芽炒三絲	時節蔬菜	田園南瓜湯		
	10/18 二	糙米飯	沙茶筍片素雞	魚香茄子	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果	
	10/19 三	麵食	南瓜炒米粉	香菇燒麵輪	產銷履歷蔬菜	素肉羹湯	豆漿	
	10/20 四	糙米飯	樹子蒸豆包	玉米粒炒蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果	
	10/21 五	五穀飯	匈牙利燉百頁	螞蟻上樹	有機蔬菜	綠豆仁小米湯		
	10/22 六	運動會	英式牧羊人派	綜合滷味	時節蔬菜	摩摩喳喳	石小運動會	
9	10/24 一	麥片飯	南瓜咖哩燉油腐	碎脯三色	時節蔬菜	蕃茄豆芽湯		
	10/25 二	香Q白米飯	紅燒素羊肉	海芽蒸蛋	有機蔬菜	麻油鮮蔬湯	水果	
	10/26 三	米食	香菇雞蛋粥	客家小炒	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	乳品	
	10/27 四	糙米飯	醬味芝麻嫩油腐	鮮菇雙花	有機蔬菜	酸菜筍片湯	水果	
	10/28 五	麵食	英式牧羊人派	綜合滷味	有機蔬菜	摩摩喳喳		
10	10/31 一	黑芝麻飯	泡菜燒凍豆腐	菜豆炒素肚	時節蔬菜	冬瓜薑絲湯		