

三坑國小-.110學年第一學期學生午餐菜單

期間: 110/10/01~110/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯
5	10/01 五	蕎麥飯	醬味芝麻雞腿	培根雙花	有機黑葉白菜	綠豆仁西米露	
6	10/04 一	黑芝麻飯	清燉豬腳	家常豆腐	有機青江菜	蕃茄蔬菜湯	
	10/05 二	糙米飯	左宗棠雞	柴魚蒸蛋	有機荷葉白菜	金針湯	水果
	10/06 三	米食	香菇瘦肉粥	滷雞翅	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	豆漿
	10/07 四	糙米飯	咖哩魚丁	螞蟻上樹	有機高腳奶白菜	冬瓜排骨湯	水果
	10/08 五	麥片飯	鴿蛋肉燥	黃瓜炒肉片	有機春選小松菜	桂圓紫米露	
7	10/11 一	彈性放假					
	10/12 二	香Q白米飯	雞肉親子丼	四季什錦	有機味美A菜	海芽蛋花湯	水果
	10/13 三	麵食	木須炒麵	冬瓜滷油腐	有機廣島菜	酸辣湯	乳品
	10/14 四	糙米飯	香酥魚排cas	茄汁洋芋	有機青江菜	田園蔬菜湯	水果
	10/15 五	燕麥飯	南瓜燉肉	鮮蔬炒蛋	有機荷葉白菜	銀耳雪蓮湯	
8	10/18 一	黑芝麻飯	蜜汁雞丁	海帶干絲	有機春選小松菜	黃瓜排骨湯	
	10/19 二	糙米飯	沙茶魷魚	日式蒸蛋	有機高腳奶白菜	冬菜粉絲湯	水果
	10/20 三	麵食	特製涼麵	滷雞排	產銷履歷蔬菜	仙草湯	豆漿
	10/21 四	糙米飯	韓式燒肉片	鮮蔬炒年糕	有機味美A菜	牛蒡養生湯	水果
	10/22 五	五穀飯	照燒雞翅	鹽水蔬菜	有機青江菜	綠豆地瓜湯	
9	10/25 一	玉米飯	蔥油雞	滷白菜	有機蜜雪兒菜	酸菜肉片湯	
	10/26 二	糙米飯	味噌燒魚丁	田園玉米	有機廣島菜	紫菜蛋花湯	水果
	10/27 三	麵食	肉羹麵線	蔥爆干片	產銷履歷蔬菜	蒸牛奶饅頭	乳品
	10/28 四	糙米飯	黑胡椒雞丁	菜脯炒蛋	有機青江菜	木瓜丸子湯	水果
	10/29 五	小米飯	匈牙利燉肉	榨菜三絲	有機黑葉白菜	珍珠冬瓜茶	