

三坑小-. 111學年第一學期學生午餐菜單
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	三杯雞	黃瓜什錦	時節蔬菜	紫菜蛋花湯	
	10/04 二	香Q白米飯	豬肉壽喜燒	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	木瓜丸子湯	水果
	10/05 三	麵食	麵線糊	京醬豬柳	產銷履歷蔬菜	蒸蘿蔔糕	豆漿
	10/06 四	糙米飯	香酥風味魚條	蛤蠣冬瓜雞	有機蔬菜	野菇蔬菜湯	水果
	10/07 五	小米飯	蘑菇鐵板雞丁	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	黃瓜排骨湯	水果
	10/12 三	麵食	什錦炒年糕	滷雞翅	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	乳品
	10/13 四	糙米飯	花生豬腳	蛋酥白菜	有機蔬菜	蓮藕湯	水果
	10/14 五	燕麥飯	義式獵人燉雞	海帶干絲	有機蔬菜	珍珠紅茶	
8	10/17 一	黑芝麻飯	打拋豬肉	銀芽炒三絲	時節蔬菜	田園南瓜湯	
	10/18 二	糙米飯	沙茶筍片燒雞	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	日式魷魚丸	產銷履歷蔬菜	肉羹湯	豆漿
	10/20 四	糙米飯	樹子蒸魚片	玉米粒炒蛋	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果
	10/21 五	五穀飯	匈牙利燉雞	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	有機蔬菜	摩摩喳喳	石小運動會
9	10/24 一	麥片飯	南瓜咖哩燉雞	碎脯三色	時節蔬菜	蕃茄豆芽湯	
	10/25 二	香Q白米飯	紅燒排骨	柴魚蒸蛋	有機蔬菜	麻油鮮蔬湯	水果
	10/26 三	米食	香菇雞茸粥	客家小炒	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	乳品
	10/27 四	糙米飯	醬味芝麻雞腿	培根雙花	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	石小補假
10	10/31 一	黑芝麻飯	泡菜燒肉	菜豆炒魚輪	時節蔬菜	冬瓜薑絲湯	