

三坑小-.111學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 111/12/01~111/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
14	12/01 四	糙米飯	瓜子麵圈	菜脯蛋	有機小松菜	味噌蘿蔔湯	水果
	12/02 五	麥片飯	五柳豆包	麻油鮮蔬	有機廣島菜	紅豆紫米甜湯	
15	12/05 一	玉米飯	鼓汁油腐	白菜燴芋頭	時節蔬菜	黃瓜素丸湯	
	12/06 二	糙米飯	醬爆素肚	海芽蒸蛋	有機青江菜	藥燉養生湯	水果
	12/07 三	麵食	麵線糊	飄香滷味	產銷履歷蔬菜	芝麻包	豆漿
	12/08 四	糙米飯	香酥豆腐.杏鮑菇	海結花生	有機荷葉白菜	結頭菜湯	水果
	12/09 五	燕麥飯	藥膳凍豆腐	鮮菇炒青花	有機青松菜	燒仙草湯	
16	12/12 一	黑芝麻飯	醬冬瓜蒸嫩腐	螞蟻上樹	時節蔬菜	沙茶白菜羹湯	
	12/13 二	糙米飯	家常豆腐	蕃茄炒蛋	有機青油菜	青木瓜紅棗湯	水果
	12/14 三	米食	酸辣湯餃	蠔油菇菇素雞	產銷履歷蔬菜		乳品
	12/15 四	糙米飯	回鍋豆干	芝麻味噌燒玉米	有機小白菜	金針湯	水果
	12/16 五	蕎麥飯	番茄燒豆皮結	芝麻嫩海芽	有機塔菇菜	銀耳紅棗茶	
17	12/19 一	地瓜飯	打拋干丁	什錦燴蘿蔔	時節蔬菜	紫菜蛋花湯	
	12月20日	糙米飯	砂鍋什錦煲	西芹炒海根	有機黑葉白菜	野菇南瓜湯	水果
	12/21 三	麵食	番茄義大利麵	鹽酥油腐.地瓜薯條	產銷履歷蔬菜	奶油蘑菇濃湯	豆漿
	12/22 四	糙米飯	鮮菇豆腐	蛋香黃瓜	有機青松菜	冬至鹹湯圓	水果
	12/23 五	五穀飯	咖哩豆腸	美味蒸蛋	有機小松菜	冬瓜山粉圓湯	
18	12/27 一	黑芝麻飯	親子丼	泡菜炒年糕	時節蔬菜	冬瓜金菇湯	
	12/27 二	糙米飯	花生燒烤麩	什錦高麗菜	有機廣島菜	羅宋湯	水果
	12/28 三	米食	芋頭鹹粥	滷豆包	產銷履歷蔬菜	蘿蔔糕	乳品
	12/29 四	糙米飯	紅燒麵腸	芥仁什錦	有機優愛菜	鮮蔬蛋花湯	水果
	12/30 五	麥片飯	梅干燒干片	紅蘿蔔炒蛋	有機青江菜	綠豆地瓜湯	