

三坑小-111學年第二學期學生午餐菜單-素

期間: 112/03/01~112/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
3	03/01 三	麵食	韓式炒年糕	香酥素雞塊*2	有機蘿蔓菜	玉米海結湯	乳品
	03/02 四	糙米飯	紫蘇梅燒黑干	黃瓜炒蛋	有機福山菜	什錦羹湯	水果
	03/03 五	燕麥飯	彩椒油腐	酸菜炒麵腸	有機黑葉白菜	紅豆紫米露	
4	03/06 一	黑芝麻飯	野菇南瓜豆腐煲	白果山藥	時節蔬菜	番茄元氣湯	
	03/07 二	糙米飯	宮保素雞	蘿蔔燴豆竹	有機小白菜	榨菜粉絲湯	水果
	03/08 三	米食	黃金咖哩炒飯	沙茶蘭花干	產銷履歷蔬菜	金針湯	豆漿
	03/09 四	糙米飯	花生燒海結	鮮蔬炒蛋	有機青江菜	海芽味噌湯	水果
	03/10 五	紅藜飯	滷豆包	奶油醬白菜	有機荷葉白菜	冬瓜山粉圓	
5	03/13 一	麥片飯	鼓汁素肚	田園四色	時節蔬菜	結頭素丸湯	
	03/14 二	糙米飯	糖醋豆腸	西芹炒海帶根	有機波士頓菜	白菜蛋花湯	水果
	03/15 三	麵食	麵線糊	醬燒嫩腐	產銷履歷蔬菜	蒸冰心地瓜	乳品
	03/16 四	糙米飯	腰果干丁	紅娘炒蛋	有機味美菜	肉骨茶湯	水果
	03/17 五	蕎麥飯	鮮蔬親子丼	回鍋干片	有機青油菜	綠豆薏仁湯	
	03/18 六	特製油飯+飄香滷味+產履蔬菜				酸辣湯	
6	03/20 一	黑芝麻飯	鴿蛋素肉燥	白菜滷	時節蔬菜	冬瓜玉米湯	
	03/21 二	糙米飯	匈牙利燉豆包	滑嫩蒸蛋	有機山菠菜	山藥菇菇湯	水果
	03/22 三	米食	揚州蛋炒飯	蠔菇素雞	產銷履歷蔬菜	酸白菜豆腐湯	豆漿
	03/23 四	糙米飯	咖哩四色	沙茶粉絲煲	有機小松菜	羅宋湯	水果
	03/24 五	五穀飯	藥膳什錦	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	地瓜芋圓湯	
	3月25日	三校都補假					
7	03/27 一	麥片飯	鹹酥雙味	銀芽三絲	時節蔬菜	青木瓜紅棗湯	
	03/28 二	糙米飯	酸辣豆腐	茶碗蒸蛋	有機優愛白菜	蓮藕枸杞湯	水果
	03/29 三	米食	茄汁蘑菇義大利麵	醬燒杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯	乳品
	03/30 四	糙米飯	馬鈴薯燒素羊肉	五彩海帶絲	有機福山菜	海芽針菇湯	水果
	03/31 五	小薏仁飯	日式壽喜燒	青花炒甜不辣	有機荷葉白菜	桂圓紅棗茶	