

三坑小- 一二學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 112/08/30~112/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
1	08/30 三	米食	台式鹹粥	蘑菇黑胡椒豆腐	時節蔬菜	蒸芋泥包	乳品	
	08/31 四	糙米飯	彩蔬豆包	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽針菇湯	水果	
	09/01 五	五穀飯	瓜仔燒黑干	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓		
2	09/04 一	麥片飯	茄汁豆腐	咖哩洋芋	產銷蔬菜	金針蘿蔔湯		
	09/05 二	糙米飯	糖醋豆腸	古早味蒸蛋	有機蔬菜	什錦蔬菜湯	水果	
	09/06 三	麵食	什錦炒麵	麻油杏鮑菇	時節蔬菜	酸菜筍片湯	豆漿	
	09/07 四	糙米飯	宮保素雞	客家蘿蔔絲	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	水果	
	09/08 五	蕎麥飯	鴿蛋素肉燥	青花什錦	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		
3	09/11 一	黑芝麻飯	麵輪滷筍干	家常冬瓜煮	產銷蔬菜	蕃茄元氣湯		
	09/12 二	糙米飯	蠔油炒麵腸	玉米炒蛋	有機蔬菜	四神湯	水果	
	09/13 三	米食	夏威夷炒飯	日式關東煮	時節蔬菜	玉米濃湯	乳品	
	09/14 四	糙米飯	鹽酥鮑菇地瓜薯條	紹子豆腐	有機蔬菜	田園南瓜湯	水果	
	09/15 五	紅藜飯	京醬干丁	白菜什錦	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯		
4	09/18 一	麥片飯	薑汁鮑菇豆腸	彩燴五絲	產銷蔬菜	肉骨茶湯		
	09/19 二	糙米飯	蜜汁干丁	香炒海茸	有機蔬菜	酸白菜粉絲湯	水果	
	09/20 三	麵食	茄汁義大利麵	香酥素蚵仔酥	時節蔬菜	玉米蛋花湯	豆漿	
	09/21 四	糙米飯	砂鍋豆腐	香菇蒸蛋	有機蔬菜	木瓜紅棗湯	水果	
	09/22 五	燕麥飯	白玉燒烤麩	田園四寶	有機蔬菜	紅豆燕麥湯		
	09/23 六	糙米飯	滷豆包	高麗菜炒鮮菇	有機蔬菜	牛蒡養生湯		
5	09/25 一	黑芝麻飯	素蒼蠅頭	什錦雙花	產銷蔬菜	和風味噌湯		
	09/26 二	糙米飯	鮮菇絲瓜豆腐	鮮蔬炒寬粉	有機蔬菜	冬瓜玉米湯	水果	
	09/27 三	酸辣湯餃、什錦滷味、有機蔬菜						乳品
	09/28 四	糙米飯	鐵板蘑菇油腐	海芽炒蛋	有機蔬菜	地瓜西米露湯	水果	
	09/29 五	中秋節連假						