

三坑小-.112學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/10/01~112/10/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
6	10/02 一	地瓜飯	鹹酥雞	黃瓜什錦	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	
	10/03 二	糙米飯	豬肉壽喜燒	茶碗蒸蛋	有機黑葉白菜	木瓜枸杞雞湯	水果
	10/04 三	麵食	麵線糊	滷雞翅*1	時節蔬菜	蒸蘿蔔糕	豆漿
	10/05 四	糙米飯	香酥虱目魚排	麻婆豆腐	有機味美菜	野菇蔬菜湯	水果
	10/06 五	糙米飯	京醬豬柳	蛤蠣冬瓜雞	有機山菠菜	花生小湯圓	
7	10/09 一		國慶日連假				
	10/10 二		國慶日連假				
	10/11 三	米食	韓式拌飯	義式香草燉雞	有機青江菜	味噌豆腐湯	乳品
	10/12 四	糙米飯	花生豬腳	蛋酥白菜	有機優愛菜	蘿蔔排骨湯	水果
	10/13 五	糙米飯	雞肉親子丼	魚香茄子	有機白莧菜	綠豆小米湯	
8	10/16 一	玉米飯	打拋豬肉	鮮蔬炒年糕	產銷履歷蔬菜	黃瓜大骨湯	
	10/17 二	糙米飯	沙茶筍片燒雞	韭香炒蛋	有機青油菜	冬瓜鴨肉湯	水果
	10/18 三	麵食	客家炒米粉	紅燒排骨	時節蔬菜	番茄蛋花湯	豆漿
	10/19 四	糙米飯	香酥魚片	酸菜炒麵腸	有機荷葉白菜	酸辣湯	水果
	10/20 五	糙米飯	香滷豬棒腿	芝麻海帶干絲	有機油菜	紅豆地瓜圓	
	10/21六	糙米飯	鴿蛋肉燥	榨菜肉絲	產銷履歷蔬菜	桂圓紫米露	
9	10/23 一	海苔飯	紅燒獅子頭*2	鐵板豆腐	產銷履歷蔬菜	白菜蛋花湯	
	10/24 二	糙米飯	蔥燒雞丁	鮮蔬粉絲煲	有機白莧菜	小魚味噌湯	水果
	10/25 三	米食	香菇雞茸粥	綜合甜不辣	有機優愛菜	豬肉餡餅	乳品
	10/26 四	糙米飯	照燒魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	醬鳳梨雞湯	水果
	10/27 五	糙米飯	鴿蛋肉燥	榨菜肉絲	時節蔬菜	桂圓紫米露	
10	10/30 一	藜麥飯	南瓜咖哩燉雞	回鍋干片	產銷履歷蔬菜	金菇粉絲湯	
	10/31 二	糙米飯	白玉燒肉	鹽水什錦	有機蘿蔓菜	什錦肉羹湯	水果