

三坑小-.112學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/11/01~112/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
10	11/01 三	麵食	日式炒烏龍麵	壽喜燒肉片	時節蔬菜	蕃茄元氣湯	乳品	
	11/02 四	糙米飯	蔥爆魷魚圈	香菇蒸蛋	有機青松菜	肉骨茶湯	水果	
	11/03 五	糙米飯	薑母鴨	黃瓜鮮燴	有機純秀白菜	冬瓜山粉圓		
11	11/06 一	薑黃飯	高昇排骨	蔥香菜脯炒蛋	時節蔬菜	錦繡三絲湯		
	11/07 二	糙米飯	糖醋魚丁	蓮藕炒肉片	有機黑葉白菜	黃瓜排骨湯	水果	
	11/08 三	米食	泡菜炒飯	韓式安東雞	時節蔬菜	紫菜魚丸湯	豆漿	
	11/09 四	糙米飯	梅子燒肉	關東煮	有機荷葉白菜	田園蔬菜湯	水果	
	11/10 五	糙米飯	滷雞排	白菜滷	有機美松菜	綠豆仁西米露		
12	11/13 一	黑芝麻飯	蒜泥白肉	什錦炒寬粉	時節蔬菜	金針排骨湯		
	11/14 二	糙米飯	蠔油香菇雞	柴魚蒸蛋	有機青江菜	酸白菜火鍋湯	水果	
	11/15 三	麵食	什錦炒麵	洋蔥豬柳	時節蔬菜	魷魚羹湯	豆漿	
	11/16 四	糙米飯	香酥魚丁	咖哩豆腐煲	有機優愛白菜	冬瓜大骨湯	水果	
	11/17 五	糙米飯	麻油燒雞	玉米肉末	有機山菠菜	白木耳雪蓮甜湯		
13	11/18六	義大利肉醬麵+香酥雞塊*3+時節蔬菜+玉米濃湯						
	11/20 一	玉米飯	番茄燉肉	雪菜干丁	時節蔬菜	香菇雞湯		
	11/21 二	糙米飯	蒲燒鯛	綠野鮮菇(青花)	有機鳳京白菜	海芽蛋花湯	水果	
	11/22 三	米食	香菇高麗鹹粥	香滷雞腿	時節蔬菜	肉包	乳品	
	11/23 四	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	洋蔥炒蛋	有機味美菜	四神湯	水果	
	11/24 五	糙米飯	腰果炒雞丁	脆炒馬鈴薯	有機冠軍蘿蔓	紅豆紫米甜湯		
14	11/27 一	黑芝麻飯	日式味噌豬肉	拌炒三絲	時節蔬菜	白菜菇湯		
	11/28 二	糙米飯	鐵板蘑菇雞丁	鮮蔬炒蛋	有機青松菜	蓮藕枸杞湯	水果	
	11/29 三	麵食	紅燒豬肉麵	奶油玉米*1	時節蔬菜		豆漿	
	11/30 四	糙米飯	樹子蒸魚	冬瓜肉片	有機廣島菜	玉米蛋花湯	水果	
	12/01 五	糙米飯	可樂豬腳	丁香炒豆干	有機蔬菜	燒仙草		