

三坑小-.112學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 113/01/01~113/01/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐
19	01/02 二	黑芝麻飯	鐵板蘑菇干片	原味蒸蛋	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果
	01/03 三	麵食	客家炒板條	滷味拼盤	時節蔬菜	金針蛋花湯	豆漿
	01/04 四	糙米飯	素牛蒡排	茄子豆腐煲	有機蔬菜	結頭菜玉米湯	水果
	01/05 五	蕎麥飯	麻油燒油腐	鮮蔬炒素肚	有機蔬菜	山粉圓甜湯	
20	01/08 一	麥片飯	番茄豆腐	毛豆炒玉米	時節蔬菜	冬瓜素丸湯	
	01/09 二	糙米飯	小瓜炒素雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	什錦羹湯	水果
	01/10 三	米食	什錦炒飯	紅燒豆腸	時節蔬菜	海芽針菇湯	乳品
	01/11 四	糙米飯	藥膳凍豆腐	番茄炒蛋	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	水果
	01/12 五	燕麥飯	薑燒黑干	沙茶白菜	有機蔬菜	紅豆紫米露	
21	01/15 一	紅藜飯	糖醋油腐	芝麻海帶根	時節蔬菜	酸白菜火鍋湯	
	01/16 二	糙米飯	滷豆包	蘿蔔麵輪	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果
	01/17 三	麵食	日式味噌湯麵	照燒杏鮑菇	時節蔬菜	五香毛豆莢	乳品
	01/18 四	糙米飯	和風壽喜燒	香菇蒸蛋	有機蔬菜	青木瓜枸杞湯	水果
	01/19 五	紅小麥飯	客家小炒	彩椒鮮菇	有機蔬菜	綠豆仁西米湯	