

三坑小-.112學年第一學期學生午餐菜單

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	鐵板蘑菇豬柳	柴魚蒸蛋	有機蔬菜	義式蔬菜湯	水果
	01/03 三	麵食	客家炒板條	滷味拼盤	時節蔬菜	金針排骨湯	豆漿
	01/04 四	糙米飯	醬冬瓜蒸魚片	茄子豆腐煲	有機蔬菜	結頭菜丸子湯	水果
	01/05 五	蕎麥飯	麻油燒雞	鮮蔬炒甜不辣	有機蔬菜	山粉圓甜湯	
20	01/08 一	麥片飯	薑燒豬肉	鮮蝦番茄豆腐	時節蔬菜	冬瓜排骨湯	
	01/09 二	糙米飯	紅燒魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	什錦羹湯	水果
	01/10 三	米食	吻魚炒飯	紅燒豬腳	時節蔬菜	海芽針菇湯	乳品
	01/11 四	糙米飯	薑母鴨	番茄炒蛋	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	水果
	01/12 五	燕麥飯	蔥油雞	沙茶白菜	有機蔬菜	紅豆紫米露	
21	01/15 一	紅藜飯	咕咾肉	芝麻海帶根	時節蔬菜	酸白菜火鍋湯	
	01/16 二	糙米飯	滷雞腿	柴魚蘿蔔肉羹	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果
	01/17 三	麵食	日式味噌湯麵	照燒魷魚丸	時節蔬菜	五香毛豆莢	乳品
	01/18 四	糙米飯	豬肉壽喜燒	香菇蒸蛋	有機蔬菜	青木瓜枸杞雞湯	水果
	01/19 五	紅小麥飯	蒲燒鯛*1	客家小炒	有機蔬菜	綠豆仁西米湯	