

三坑國小-.112學年第二學期學生午餐菜單(素)

期間: 113/03/01~113/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
	03/01 五	糙米飯	香菇燒烤麩	青花什錦	有機蔬菜	燒仙草	
4	03/04 一	紅小麥飯	番茄蛋豆腐	鹽酥雙樣	時節蔬菜	冬瓜湯	
	03/05 二	糙米飯	醬爆干片	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	山藥菇菇湯	水果
	03/06 三	米食	黃金咖哩炒飯	滷豆包	時節蔬菜	紫菜蛋花湯	豆漿
	03/07 四	糙米飯	白玉燒麵輪	滑嫩蒸蛋	有機蔬菜	蕃茄元氣湯	水果
	03/08 五	糙米飯	糖醋油腐	田園四色	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	
5	03/11 一	蕎麥飯	家常豆腐	鮮蔬炒鮑菇	時節蔬菜	玉米蛋花湯	
	03/12 二	糙米飯	鵪蛋干丁	奶油醬白菜	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果
	03/13 三	麵食	素肉羹湯麵	飄香滷味	時節蔬菜	豆沙包	乳品
	03/14 四	糙米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	水果
	03/15 五	糙米飯	泡菜炒豆腸	芝麻拌海帶根	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	
6	03/18 一	黑芝麻飯	回鍋干片	番茄炒蛋	時節蔬菜	錦繡三絲湯	
	03/19 二	糙米飯	鹽酥豆腐地瓜	咖哩粉絲煲	有機蔬菜	酸菜湯	水果
	03/20 三	米食	韓式拌飯	義式香草豆包	時節蔬菜	味噌豆腐湯	豆漿
	03/21 四	糙米飯	茄汁豆腐	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	金針湯	水果
	03/22 五	糙米飯	香菇燒素雞	蘿蔔燴什錦	有機蔬菜	桂圓紅棗茶	
	03/23 六	票選菜單					
7	03/25 一	小薏仁飯	京醬麵腸	青花炒豆包	時節蔬菜	青木瓜養生湯	石小親子日補假
	03/26 二	糙米飯	蘑菇鐵板油腐	蒸素珍珠丸	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果
	03/27 三	麵食	炸醬麵	香Q滷蛋	時節蔬菜	酸辣湯	乳品
	03/28 四	糙米飯	親子丼	泡菜炒年糕	有機蔬菜	海芽玉米湯	水果
	03/29 五	糙米飯	紅燒烤麩	銀芽三絲	有機蔬菜	綠豆芋圓湯	