

三坑國小-.110學年第一學期學生午餐菜單
 期間: 110/09/01~110/09/30 主題: 各國料理

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
1	09/01 三	麵食	茄汁義大利麵	鹽酥雙拼(雞丁,甜不辣)	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品
	09/02 四	糙米飯	紅燒豬腳	南瓜豆腐煲	有機蔬菜	海芽吻魚湯	水果
	09/03 五	五穀飯	★麻油燒雞	木須炒蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
2	09/06 一	麥片飯	鼓汁排骨	醬爆干片	時節蔬菜	冬瓜鮮菇湯	
	09/07 二	糙米飯	蠔油雞丁	茶碗蒸蛋	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	水果
	09/08 三	米食	★荷葉蓮子油飯	香滷雞翅	產銷履歷蔬菜	田園蔬菜湯	豆漿
	09/09 四	糙米飯	沙茶魚丁	開陽雙花椰	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果
	09/10 五	蕎麥飯	泡菜燒肉片	蔥香海茸	有機蔬菜	珍珠奶茶(奶粉)	
	09/11 六	糙米飯	芋香鴨丁	咖哩洋芋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
3	09/13 一	黑芝麻飯	香酥魚丁(魚丁,薯條)	麻婆豆腐	時節蔬菜	蕃茄元氣湯	
	09/14 二	糙米飯	蠔油翅小腿X2	鮮蔬粉絲煲	有機蔬菜	四神湯	水果
	09/15 三	麵食	★客家炒飯條	油腐燒肉	產銷履歷蔬菜	野菇南瓜湯	乳品
	09/16 四	糙米飯	宮保雞丁	★香料洋芋炒蛋	有機蔬菜	玉米段排骨湯	水果
	09/17 五	紅藜飯	京醬豬柳	鮮菇冬瓜	有機蔬菜	銀耳紅棗茶	
4	09/20 一	彈性放假					
	09/21 二	中秋節放假					
	09/22 三	米食	★印尼炒飯	腰果小魚干丁	有機蔬菜	山藥紅棗湯	乳品
	09/23 四	糙米飯	★義式洋芋燒雞	香菇蒸蛋	有機蔬菜	絲瓜粉絲湯	水果
	09/24 五	燕麥飯	蒜泥白肉	黃瓜什錦	有機蔬菜	紅豆小湯圓	
5	09/27 一	黑芝麻飯	香菇燉雞	玉米四色	時節蔬菜	蔬菜蛋花湯	
	09/28 二	糙米飯	★普羅旺斯煮魚	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黃瓜湯	水果
	09/29 三	麵食	★番茄豬腩湯麵(湯麵分開)	什錦滷味	產銷履歷蔬菜		豆漿
	09/30 四	糙米飯	★日式咖哩豬肉	彩繪五絲	有機蔬菜	★和風味噌湯	水果
	10/01 五	蕎麥飯	醬味芝麻雞腿	培根雙花	有機蔬菜	綠豆仁西米露	