

三坑小-.111學年第一學期學生午餐菜單(素)

期間: 112/01/01~112/01/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
19	01/03 二	麥片飯	番茄豆包	沙茶白菜滷	有機羅曼菜	海芽蛋花湯	水果
	01/04 三	米食	古早味油飯	滷味拼盤	有機青油菜	結頭菜湯	豆漿
	01/05 四	糙米飯	麻油燒油腐	三色蒸蛋	有機青江菜	刈菜鮮菇湯	水果
	01/06 五	燕麥飯	麻婆豆腐	香酥地瓜.杏鮑菇	有機青松菜	紅豆燕麥湯	
	01/07 六	糙米飯	腰果素雞	綠野鮮菇(青花菜)	時蔬高麗菜	山藥枸杞湯	
20	01/09 一	黑芝麻飯	咕咾豆腸	鮮蔬炒寬粉	時節蔬菜	蘿蔔玉米湯	
	01/10 二	糙米飯	紅燒凍豆腐	西芹炒素肚	有機味美菜	白菜羹湯	水果
	01/11 三	米食	黃金蛋炒飯	蜜汁干丁	有機菠菜	蕃茄豆腐湯	乳品
	01/12 四	糙米飯	鴿蛋素肉燥	鮮蔬炒蛋	有機荷葉白菜	蓮藕枸杞湯	水果
	01/13 五	蕎麥飯	親子丼	鐵板油腐	有機小白菜	紅豆紫米湯	
21	01/16 一	小米飯	回鍋干片	鮮菇燒筍干	時節蔬菜	玉米蛋花湯	
	01/17 二	糙米飯	滷豆包	客家蘿蔔絲	有機羅曼菜	白菜姑姑湯	水果
	01/18 三	麵食	紅燒湯麵	小瓜素雞	有機高麗菜		豆漿
	01/19 四	糙米飯	日式壽喜燒	香菇蒸蛋	有機荷葉白菜	冬瓜素丸湯	水果
	01/20 五	放寒假					