

萬興群組108年8.9月份學校午餐-食材內容

8月30日 星期五

1	馬鈴薯燉肉	肉丁	洋芋	紅卜	洋蔥
2	鮮菇燴豆腐	豆腐	竹筍	紅椒	鮑魚菇
3	炒青江菜	青江菜			
4	番茄蛋花湯	蛋	番茄	大白菜	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

9月2日 星期一

1	蔥爆豬柳	豬柳	高麗菜	豆干	紅椒	蔥
2	羅漢齋	大白菜	車輪	紅卜	香菇	
3	炒莧菜	莧菜				
4	豆薯清雞湯	豆薯	雞胸丁			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月3日 星期二

1	咖哩雞	雞胸丁	洋芋	紅卜	洋蔥	
2	金茸粉絲	冬粉	絞肉	豆芽菜	金針菇	木耳
3	有機菜	有機菜				
4	味噌海芽湯	海帶芽	味噌			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月4日 星期三

1	孜然肉片	肉片	高麗菜	青椒	洋蔥	
2	什錦燴筍絲	竹筍	豆干	紅卜	木耳	
3	香蒜菜豆	菜豆				
4	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜	鮑魚菇	大骨		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月5日 星期四

1	豆瓣魚	魚丁	大白菜	小四角油腐	紅椒	
2	紅蘿蔔炒蛋	蛋	紅卜	豆薯	青豆仁	
3	炒高麗菜	高麗菜				
4	玉米濃湯	玉米粒	洋芋	紅卜	玉米醬	奶粉
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月6日 星期五

1	什錦炒麵	牛排麵	肉絲	高麗菜	紅卜	木耳	洋蔥
2	蔥燒雞排	雞排	蔥				
3	炒蚵白菜	蚵白菜					
4	芹香蘿蔔湯	白卜	芹菜	大骨			

9月9日 星期一

1	蔥酥蒸蛋	蛋	油蔥酥				
2	綜合滷味	豆干	百頁豆腐	玉米穗	白卜	海帶結	
3	炒萵菜	萵菜					
4	蔬菜鮮湯	高麗菜	紅卜	洋蔥	鮑魚菇		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲			

9月10日 星期二

1	筍香肉燥	絞肉	竹筍	車輪	洋蔥	
2	豆包炒白菜	大白菜	豆包	紅卜	木耳	
3	有機菜	有機菜				
4	冬瓜山粉圓湯	冬瓜	糖磚	山粉圓		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月11日 星期三

1	味噌魚	魚丁	大白菜	白卜	紅椒	
2	黃芽炒三絲	黃豆芽	肉絲	紅卜	木耳	
3	炒油菜	油菜				
4	冬菜冬粉湯	冬粉	冬菜	高麗菜		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月12日 星期四

1	玉米鹹粥	玉米粒	高麗菜	絞肉	紅卜	香菇
2	迷迭香豬排	里肌肉片				
3	炒莧菜	莧菜				
4	芋泥包	芋泥包				
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月16日 星期一

1	芋頭燒雞	雞胸丁	芋頭	紅卜		
2	關東煮	小四角油腐	米血	黑輪	白卜	玉米穗
3	炒小白菜	小白菜				
4	榨菜肉絲湯	榨菜	冬粉	肉絲		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月17日 星期二

1	塔香炒蛋	蛋	豆薯	木耳	紅卜	九層塔
2	柳葉魚	柳葉魚				
3	有機菜	有機菜				
4	羅宋湯	洋芋	大白菜	番茄	西芹	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月18日 星期三

1	什錦炒米粉	米粉	高麗菜	肉絲	紅卜	豆芽菜	木耳	洋蔥
3	炸雞翅	三節翅						
4	炒空心菜	空心菜						
5	南瓜濃湯	南瓜	奶粉					

9月19日 星期四

1	番茄香草雞	雞胸丁	番茄	洋芋	洋蔥		
2	海根干片	豆干片	海帶根	紅卜			
3	冬粉絲瓜	絲瓜	冬粉				
4	竹筍湯	竹筍	大骨				
5	其他	蒜末	蔥	薑絲			

9月20日 星期五

1	粉蒸肉	肉丁	地瓜				
2	麻婆豆腐	豆腐	絞肉	高麗菜	紅卜	木耳	
3	炒萵菜	萵菜					
4	玉米段湯	玉米穗	香菜				
5	其他	蒜末	蔥	薑絲			

9月23日 星期一

1	沙茶魚	魚丁	大白菜	百頁豆腐	紅椒		
2	田園什錦	玉米粒	絞肉	紅卜	毛豆仁		
3	炒青江菜	青江菜					
4	薑絲冬瓜湯	冬瓜	薑絲	大骨			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲			

9月24日 星期二

1	日式炒烏龍	烏龍麵	肉絲	高麗菜	紅卜	木耳
						洋蔥
2	照燒雞腿	雞腿				
3	有機菜	有機菜				
4	海芽蛋花湯	海帶芽	蛋			

9月25日 星期三

1	檸檬香茅肉片	肉片	竹筍	番茄	杏鮑菇	
2	黃瓜黑輪	大黃瓜	黑輪	紅卜	木耳	
3	炒蚵白菜	蚵白菜				
4	味噌豆腐湯	豆腐	味噌			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月26日 星期四

1	香菇蒸蛋	蛋	香菇			
2	鮮蔬豆腸	豆腸	高麗菜	紅卜	鮑魚菇	
3	炒莧菜	莧菜				
4	紅豆麥片湯	紅豆	小薏仁			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月27日 星期五

1	宮保雞丁	雞胸丁	豆干	紅椒	油花生	
2	咖哩冬粉	冬粉	高麗菜	紅卜	木耳	絞肉
3	炒扁蒲	扁蒲				
4	鮮菇白菜湯	大白菜	鮑魚菇	金針菇		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

9月30日 星期一

1	京醬豬柳	豬柳	竹筍	紅椒	小黃瓜	
2	芹香海帶絲	海帶絲	干絲	紅卜	芹菜	
3	炒高麗菜	高麗菜				
4	山藥大骨湯	山藥	白卜	大骨		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		