

萬興群組108年10月份學校午餐-食材內容

10月1日 星期二

1	黑胡椒雞丁	雞胸丁	豆薯	紅卜
2	包白肉片	大白菜	肉片	紅椒 濕木耳
3	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜		
4	蘿蔔魚丸湯	白卜	魚丸	台芹
5	其他	蒜末	蔥	薑絲

10月2日 星期三

1	匈牙利燉肉	肉丁	洋芋	紅卜	西芹
2	肉末玉米	玉米粒	絞肉	紅椒	毛豆仁
3	炒高麗菜	高麗菜			
4	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜	鮑魚菇	大骨	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

10月3日 星期四

1	咖哩魚	魚丁	車輪	大白菜	紅椒
2	豆薯炒蛋	蛋	豆薯	洋蔥	紅卜 青豆仁
3	炒空心菜	空心菜			
4	田園濃湯	大白菜	紅卜	鮑魚菇	洋芋 奶粉
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

10月4日 星期五

1	菜豆鹹粥	菜豆	絞肉	高麗菜	紅卜	濕香菇
2	蒜香豬排	里肌肉片	蒜末			
3	炒青江菜	青江菜				
4	銀絲卷	銀絲卷				
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月5日 星期六

1	沙茶雞丁	雞胸丁	豆薯	紅卜	沙茶醬
2	越南寬粉	寬冬粉	絞肉	豆芽菜	濕木耳 九層塔
3	炒油菜	油菜			
4	鮮菇蛋花湯	蛋	大白菜	鮑魚菇	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

10月7日 星期一

1	壽喜燒	肉片	大白菜	金針菇	玉米穗	紅椒
2	芹香干絲	白干絲	紅卜	濕木耳	台芹	
3	炒萵菜	大陸妹				
4	薑絲冬瓜湯	冬瓜	薑絲	大骨		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月8日 星期二

1	蔥酥蒸蛋	蛋	油蔥酥			
2	塔香豆腸	豆腸	高麗菜	濕木耳	紅卜	九層塔
3	有機青江菜	有機青江菜				
4	綠豆銀耳湯	白木耳	綠豆			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月9日 星期三

1	紅糟雞	雞胸丁	地瓜	紅糟		
2	炒三絲	豆芽菜	肉絲	紅卜	濕木耳	韭菜
3	冬粉絲瓜	絲瓜	冬粉			
4	味噌海芽湯	乾海芽	味噌			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月24日 星期四

10月14日 星期一

1	洋蔥豬柳	豬柳	洋蔥	豆芽菜	青椒
2	木耳炒蛋	蛋	濕木耳	紅卜	豆薯
3	炒油菜	油菜			
4	南瓜濃湯	南瓜	奶粉		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

10月15日 星期二

1	豆瓣魚	魚丁	四角油腐	大白菜	紅椒
2	什錦燴筍絲	鮮筍絲	肉絲	紅卜	濕木耳
3	有機小白菜	有機小白菜			
4	芹香蘿蔔湯	白卜	大骨	台芹	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

10月16日 星期三

1	什錦炒板條	板條	肉絲	高麗菜	紅卜	濕木耳
2	蔥燒雞腿	雞腿	蔥			
3	炒芥藍菜	芥藍菜				
4	玉米段湯	玉米穗	香菜	大骨		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月17日 星期四

1	回鍋肉片	肉片	高麗菜	豆干片	青椒
2	如意海帶絲	乾海絲	黃豆芽	紅卜	台芹
3	炒萵菜	大陸妹			
4	山藥大骨湯	山藥	白卜	大骨	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

10月18日 星期五

1	糖醋雞	雞胸丁	麵腸	紅卜	青椒	番茄醬
2	紅燒豆腐	豆腐	絞肉	紅椒	高麗菜	
3	炒空心菜	空心菜				
4	榨菜肉絲湯	榨菜絲	冬粉	肉絲		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月21日 星期一

1	香滷雞排	雞排				
2	三色干丁	豆干丁	玉米粒	毛豆仁	紅卜	
3	炒高麗菜	高麗菜				
4	竹筍湯	鮮筍片	大骨			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月22日 星期二

1	咖哩肉	肉丁	洋芋	紅卜	洋蔥
2	什錦燴黃瓜	大黃瓜	黑輪	紅椒	濕木耳
3	有機小松菜	有機小松菜			
4	味噌豆腐湯	豆腐	味噌	柴魚片	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

10月23日 星期三

1	蘿蔔燒雞	雞胸丁	紅卜	白卜	濕香菇
2	螞蟻上樹	冬粉	絞肉	高麗菜	濕木耳
3	炒青江菜	青江菜			
4	番茄如意湯	黃豆芽	番茄	番茄醬	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲	

1	炸醬麵	牛排麵	絞肉	豆干丁	鮮筍丁	紅卜
2	柳葉魚*3	柳葉魚				
3	炒萵菜	大陸妹				
4	蔬菜鮮湯	高麗菜	紅卜	洋蔥	鮑魚菇	
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月25日 星期五

1	南瓜炒蛋	蛋	南瓜	青豆仁		
2	豆包滷白菜	大白菜	豆包	紅卜	濕香菇	
3	炒芥藍菜	芥藍菜				
4	紅豆地瓜湯	紅豆	地瓜			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月28日 星期一

1	彩椒雞丁	雞胸丁	洋芋	紅椒	青椒	
2	三杯豆腐	豆腐	鮮筍片	紅卜	濕木耳	九層塔
3	炒高麗菜	高麗菜				
4	海芽蛋花湯	乾海芽	蛋			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月29日 星期二

1	茄汁義大利麵	義大利麵	絞肉	玉米粒	青豆仁	紅卜
2	香酥雞翅	三節翅				
3	有機黑葉白菜	機黑葉白菜				
4	冬菜冬粉湯	冬粉	冬菜	高麗菜		
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月30日 星期三

1	沙嗲魚	魚丁	百頁豆腐	大白菜	紅椒	
2	紅燒什錦	乾海結	車輪	紅卜	杏鮑菇	
3	炒扁蒲	扁蒲				
4	豆薯清雞湯	豆薯	雞胸丁			
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		

10月31日 星期四

1	打拋豬	絞肉	豆干丁	番茄	洋蔥	九層塔
2	日式蒸蛋	蛋	青豆仁	月見		
3	炒菠菜	菠菜				
4	鮮菇濃湯	大白菜	洋芋	鮑魚菇	杏鮑菇	奶粉
5	其他	蒜末	蔥	薑絲		