

## 三民家商 112 年新生訓練菜單

| 日期     | 主食  | 主菜                  | 副菜                 | 青菜             | 湯                | 副食             | 熱量  |
|--------|-----|---------------------|--------------------|----------------|------------------|----------------|-----|
| 8/24 四 | 薏仁飯 | 京醬肉柳<br>(豬柳.洋蔥.小黃瓜) | 南瓜炒蛋<br>(.南瓜.雞蛋)   | 蠔油地瓜葉<br>(地瓜葉) | 絲瓜魚丸湯<br>(絲瓜.魚丸) | 波蜜果汁<br>(波蜜果汁) | 860 |
|        |     |                     | ⑤                  |                | ⑩                |                |     |
| 8/25 五 | 白飯  | 日式咖哩雞<br>(雞肉、馬鈴薯)   | 合炒白花椰<br>(白花椰.甜不辣) | 蒜香油菜<br>(油菜)   | 仙草粉圓<br>(仙草.粉圓)  |                | 852 |
|        |     |                     | ⑧⑩                 |                |                  |                |     |

## 三民家商 112 年新生訓練菜單(素食)

| 日期     | 主食 | 主菜                   | 主菜                  | 副菜                    | 青菜              | 青菜               | 副菜             | 熱量  |
|--------|----|----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|------------------|----------------|-----|
| 8/24 四 | 白飯 | 京醬干片<br>(豆干片.小黃瓜)    | 紅棗燒南瓜<br>(南瓜.紅棗)    | 回鍋麵腸<br>(.麵腸.高麗菜.紅 k) | 素蠔油地瓜葉<br>(地瓜葉) | 絲瓜小米湯<br>(絲瓜.小米) | 波蜜果汁<br>(波蜜果汁) | 866 |
|        |    | ⑨                    |                     | ⑧                     |                 |                  |                |     |
| 8/25 五 | 白飯 | 油腐粉絲煲<br>(油豆腐.寬粉.筍片) | 海帶三絲<br>(海帶.干絲.紅 k) | 合炒白花椰<br>(白花椰.紅蘿蔔.茼蒿) | 脆炒油菜<br>(油菜)    | 仙草粉圓<br>(仙草.粉圓)) |                | 858 |
|        |    | ⑨                    | ⑨                   |                       |                 |                  |                |     |

※ 過敏原項目標示：①甲殼類②芒果類③花生類④奶類⑤蛋類⑥堅果類⑦芝麻類⑧含麩質穀物⑨大豆類⑩魚類⑪亞硫酸鹽