

# 三民家商112年 8.9月菜單

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食
8月30日	三	白飯	洋芋燒肉	塔香海茸	蒜香萵苣	蕃茄豆腐湯	波蜜果汁
			肉丁 馬K 紅K	海茸 肉絲 九層塔	萵苣 蒜頭	蕃茄 豆腐 洋葱	
8月31日	四	麵	鍋燒刀削麵		芝麻包*1	鹽味毛豆莢	龍眼
			高麗菜 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉片 黑輪 米血		芝麻包	毛豆莢	
9月1日	五	薏仁飯	避風塘雞排*1	富貴白菜煲	蔥油小白菜	綠豆仁西米露	
			雞排	大白菜 金針菇 木耳 芋頭	小白菜 蔥油	綠豆仁 西谷米	
9月4日	一	糙米飯	香菇肉燥	西紅柿白花	薑絲炒油菜	雙芽大骨湯	蘋果
			絞肉 洋葱 香菇	白花椰 蕃茄	油菜 薑絲	黃豆芽 海帶芽 龍骨	
9月5日	二	白飯	菜脯雞	洋葱炒蛋	蒜香地瓜葉	蒲瓜小米湯	
			雞丁 高麗菜 菜脯條	洋葱 雞蛋	地瓜葉 蒜頭	蒲瓜 小米	
9月6日	三	白飯	安東燉雞	絲瓜蛤蜊	蠔油芥蘭	關東煮	光泉豆漿
			雞丁 馬K 紅K 寬粉 芝麻	絲瓜 蛤蜊 紅K	芥蘭	白K 黑輪 米血	
9月7日	四	調飯	日式燒肉拌飯		鍋貼*2	肉骨茶湯	香蕉
			肉片 雞蛋 洋葱 紫魚片		鍋貼	高麗菜 凍豆腐 金針菇	
9月8日	五	燕麥飯	砂鍋雞丁	裹黃白玉	燴莧菜	紅豆粉圓湯	
			雞丁 油腐 大白菜	白蘿蔔 雞蛋	莧菜	紅豆 粉圓	
9月11日	一	五穀飯	壽喜燒肉	毛豆薯丁	紅蔥鵝白菜	大醬湯	香吉士
			肉片 洋葱 芝麻	豆薯 紅K 毛豆	鵝白菜 紅蔥	豆腐 黃豆芽	
9月12日	二	白飯	家常豆腐	蒸蛋	金菇油菜	割稻仔湯	
			豆腐 筍片 木耳 青椒	雞蛋	油菜 金針菇	絲瓜 米菇目 紅蘿蔔	
9月13日	三	白飯	椒鹽豬排*1	海帶三絲	耳絲青江菜	刺瓜大骨湯	波蜜果汁
			豬排	海帶絲 干絲 紅K	青江菜 木耳	大黃瓜 龍骨	
9月14日	四	麵	柴香烏龍麵		茶葉蛋*1	鹽水百頁敏豆	龍眼
			高麗菜 海帶芽 玉米 魚丸 金針菇 木耳		雞蛋	敏豆 百頁豆腐	
9月15日	五	胚芽飯	京都肉柳	客家冬瓜封	香拌萵苣	綠豆仙草	
			肉柳 洋葱	冬瓜 梅干 筍乾 絞肉	萵苣	綠豆 仙草	
9月18日	一	麥片飯	日式咖哩雞	綠椰鮮菇	腐皮小白菜	蘿蔔魚丸湯	蘋果
			雞丁 馬K 紅K	綠花椰 生香菇 肉片	小白菜 豆皮絲	白K 魚丸	
9月19日	二	白飯	回鍋肉	南瓜炒蛋	蒜酥地瓜葉	玉米筍片湯	
			肉片 高麗菜 青椒 紅蘿蔔	南瓜 雞蛋	地瓜葉 蒜酥	筍片 玉米塊	
9月20日	三	芝麻飯	蔥燒魚丁	芹菜小炒	香拌空心菜	海芽蛋花湯	光泉豆漿
			魚丁 豆腐 洋葱 青蔥	芹菜 干片 紅K	空心菜	海帶芽 雞蛋	
9月21日	四	白飯	釜山豬肉湯飯		燒烤雞翅*1	黑椒敏豆	香蕉
			肉片 大白菜 黃豆芽 韭菜		雞翅	敏豆 百頁豆腐	
9月22日	五	白飯	三杯雞	刺瓜玉筍	蔥油萵苣	紅豆粉條湯	
			雞丁 杏鮑菇 油豆腐 九層塔	大黃瓜 玉米筍 紅K	萵苣 蔥油	紅豆 粉條	
9月23日	六	薏仁飯	泰式打拋肉	椒鹽鮑菇小瓜	韭菜豆芽	茼蒿味噌湯	
			絞肉 洋葱 蕃茄 九層塔	小黃瓜 紅K 百頁豆腐 鮑魚菇	綠豆芽 韭菜	茼蒿 豆腐 大白菜	
9月25日	一	白飯	黑椒肉片	綠咖哩花椰	薑香油菜	油腐粉絲湯	文旦
			肉片 洋葱	白花椰 紅K	油菜 薑絲	油腐 冬粉	
9月26日	二	燕麥飯	雙菇扒油腐	紅蘿蔔炒蛋	菇香青江	汕頭火鍋湯	
			油豆腐 金針菇 生香菇 洋葱	紅蘿蔔 雞蛋	青江菜 香菇	玉米 魚丸 凍豆腐	
9月27日	三	五穀飯	香草魚排*1	螞蟻上樹	清炒鵝白菜	豆薯蛋花湯	波蜜果汁
			魚排	冬粉 大白菜 紅K 木耳 絞肉	鵝白菜	豆薯 雞蛋	
9月28日	四	麵	紅燒豬肉麵		奶糖厚片*1	蒜香空心菜	柿子
			肉丁 白K 紅K 蕃茄		奶糖厚片	空心菜	

備註:

1. 8月份共用餐2天；9月份共用餐21天
2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
3. 豆漿及豆製品為非基改食品
4. 每月2次蔬食日
5. ★每月新菜色

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亞硫酸鹽類



線上菜單查詢 ↑



學校午餐供應國產豬肉

立緯食品有限公司

# 三民家商112年 8.9月菜單

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
8月30日	三	白飯	洋芋燒肉	塔香海茸	蒜香萵苣	蕃茄豆腐湯 ⑨	波蜜果汁	922
8月31日	四	麵 ⑧	鍋燒刀削麵 ⑧⑩		芝麻包*1 ⑦⑨	鹽味毛豆莢	龍眼	892
9月1日	五	薏仁飯	避風塘雞排*1 ⑧	富貴白菜煲	蔥油小白菜	綠豆仁西米露		861
9月4日	一	糙米飯	香菇肉燥	西紅柿白花	薑絲炒油菜	雙芽大骨湯	蘋果	896
9月5日	二	白飯	菜脯雞	洋蔥炒蛋 ⑤	蒜香地瓜葉	蒲瓜小米湯		860
9月6日	三	白飯	安東燉雞 ⑦	絲瓜蛤蜊	蠔油芥蘭	關東煮 ⑧⑩	光泉豆漿 ⑨	987
9月7日	四	調飯	日式燒肉拌飯 ⑤⑩		鍋貼*2 ⑧	肉骨茶湯 ⑨	香蕉	913
9月8日	五	燕麥飯	砂鍋雞丁 ⑨	裹黃白玉 ⑤	燴萵菜	紅豆粉圓湯		879
9月11日	一	五穀飯	壽喜燒肉 ⑦	毛豆薯丁	紅蔥鵝白菜	大醬湯 ⑨	香吉士	898
9月12日	二	白飯	家常豆腐 ⑨	蒸蛋 ⑤	金菇油菜	割稻仔湯 ⑧		851
9月13日	三	白飯	椒鹽豬排*1 ⑧	海帶三絲	耳絲青江菜	刺瓜大骨湯	波蜜果汁	921
9月14日	四	麵 ⑧	柴香烏龍麵 ⑩		茶葉蛋*1 ⑤	鹽水百頁敏豆 ⑨	龍眼	891
9月15日	五	胚芽飯	京都肉柳	客家冬瓜封	香拌萵苣	綠豆仙草		853
9月18日	一	麥片飯	日式咖哩雞	綠椰鮮菇	腐皮小白菜	蘿蔔魚丸湯 ⑩	蘋果	914
9月19日	二	白飯	回鍋肉	南瓜炒蛋 ⑤	蒜酥地瓜葉	玉米筍片湯		877
9月20日	三	芝麻飯 ⑦	蔥燒魚丁 ⑨⑩	芹菜小炒 ⑨	香拌空心菜	海芽蛋花湯 ⑤	光泉豆漿 ⑨	838
9月21日	四	白飯	釜山豬肉湯飯		燒烤雞翅*1	黑椒敏豆	香蕉	936
9月22日	五	白飯	三杯雞 ⑨	刺瓜玉筍	蔥油萵苣	紅豆粉條湯		868
9月23日	六	薏仁飯	泰式打拋肉	椒鹽鮑菇小瓜	韭菜豆芽	蒟蒻味噌湯		855
9月25日	一	白飯	黑椒肉片	綠咖哩花椰	薑香油菜	油腐粉絲湯 ⑨	文旦	881
9月26日	二	燕麥飯	雙菇扒油腐 ⑨	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	菇香青江	汕頭火鍋湯 ⑨⑩		584
9月27日	三	五穀飯	香草魚排*1 ⑧⑩	螞蟻上樹	清炒鵝白菜	豆薯蛋花湯 ⑤	波蜜果汁	890
9月28日	四	麵 ⑧	紅燒豬肉麵		奶糖厚片*1 ④⑧	蒜香空心菜	柿子	915

備註:

- 8月份共用餐2天；9月份共用餐21天
- 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品
- 每月2次蔬食日
- ★每月新菜色

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亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉

# 三民家商112年8.9月素食菜單

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	小菜	青菜	湯	副食
8月30日	三	白飯	甜椒油腐	塔香海茸	酸菜麵腸	香拌茼蒿	蕃茄豆腐湯	波蜜果汁
			油豆腐 甜椒	海茸 素肉絲 九層塔	麵腸 酸菜	萵苣	蕃茄 豆腐 大白菜	
8月31日	四	麵	鍋燒刀削麵		滷蛋	芝麻包*1	鹽味毛豆莢	龍眼
			高麗菜 白蘿蔔 紅蘿蔔 素肉片 玉米		雞蛋	芝麻包	毛豆莢	
9月1日	五	薏仁飯	豉汁豆腐	富貴白菜煲	翡翠冬瓜	清炒小白菜	綠豆仁西米露	
			豆腐 素絞肉 紅K 筍片	大白菜 金針菇 木耳 芋頭	冬瓜 翡翠	小白菜	綠豆仁 西谷米	
9月4日	一	糙米飯	香菇素肉燥	西紅柿白花	椒香玉米	薑絲炒油菜	薑絲雙芽湯	蘋果
			素絞肉 干丁 香菇	白花椰 蕃茄	玉米 青椒	油菜 薑絲	黃豆芽 海帶芽	
9月5日	二	白飯	★五行時蔬豆包	素悶南瓜	金菇敏豆	素拌地瓜葉	蒲瓜小米湯	
			豆包 筍片 紅K 木耳 青椒 高麗菜	南瓜	敏豆 金針菇	地瓜葉	蒲瓜 小米	
9月6日	三	白飯	安東燉素雞	絲瓜百頁	蒸蛋	素蠔油芥蘭	關東煮	光泉豆漿
			素雞丁 馬K 紅K 寬粉 芝麻	絲瓜 百頁豆腐	雞蛋	芥蘭	白K 紫米血 玉米	
9月7日	四	白飯	芹香干片	蒟蒻小瓜	醬爆海帶根	炒空心菜	素肉骨茶湯	香蕉
			干片 芹菜 紅K	小黃瓜 蒟蒻	海帶根	空心菜	高麗菜 凍豆腐 金針菇	
9月8日	五	燕麥飯	砂鍋豆腐	白玉麵筋	雪菜百頁	燴莧菜	紅豆粉圓湯	
			豆腐 大白菜 紅K 木耳	白蘿蔔 麵筋	雪菜 百頁豆腐	莧菜	紅豆 粉圓	
9月11日	一	五穀飯	壽喜燒油腐	毛豆薯丁	瓢瓜寬粉	紅絲鵝白菜	大醬湯	香吉士
			油豆腐 高麗菜 芝麻	豆薯 紅K 毛豆	瓢瓜 寬粉	鵝白菜 紅K	豆腐 黃豆芽	
9月12日	二	白飯	家常豆腐	塔香紫茄	芝麻菜豆	金菇油菜	割稻仔湯	
			豆腐 筍片 木耳 青椒	茄子 九層塔	菜豆 芝麻	油菜 金針菇	絲瓜 米苔目 紅蘿蔔	
9月13日	三	白飯	茄汁豆包	海帶三絲	醬燒洋芋	耳絲青江菜	香根刺瓜湯	波蜜果汁
			豆包 蕃茄 小黃瓜	海帶絲 干絲 紅K	馬鈴薯	青江菜 木耳	大黃瓜 香菜	
9月14日	四	麵	蔬食烏龍麵		茶葉蛋*1	鹽水百頁敏豆	枸杞芥菜	龍眼
			高麗菜 素肉片 海帶芽 玉米 金針菇 木耳		雞蛋	敏豆 百頁豆腐	芥菜 枸杞	
9月15日	五	胚芽飯	醬爆干片	客家冬瓜封	鳳醬龍鬚菜	香拌茼蒿	綠豆仙草	
			干片 青椒 甜椒	冬瓜 梅干 筍乾 素絞肉	龍鬚菜	萵苣	綠豆 仙草	
9月18日	一	麥片飯	日式咖哩百頁	綠椰鮮菇	樹子苦瓜	腐皮小白菜	芹香蘿蔔湯	蘋果
			百頁豆腐 高麗菜 紅K	綠花椰 生香菇	苦瓜	小白菜 豆皮絲	白K 芹菜	
9月19日	二	白飯	蜜汁干丁	菇香蒲瓜	素炒粉絲	醬拌地瓜葉	玉米筍片湯	
			干丁 地瓜 芝麻	蒲瓜 香菇	高麗菜 冬粉 紅K 素肉絲	地瓜葉	筍片 玉米塊	
9月20日	三	芝麻飯	烤麩四喜	海苔皇帝豆	素肉炒玉米	香拌空心菜	海芽豆腐湯	光泉豆漿
			烤麩 小黃瓜 紅K 木耳	皇帝豆	玉米 素絞肉	空心菜	海帶芽 豆腐	
9月21日	四	白飯	麻婆豆腐	素蒼蠅頭	南瓜炒蛋	金菇莧菜	如意木耳湯	香蕉
			豆腐 素絞肉	長豆 菜脯 豆豉	南瓜 雞蛋	莧菜 金針菇	黃豆芽 木耳	
9月22日	五	白飯	三杯油腐	刺瓜玉筍	宮保紫茄	芝麻茼蒿	紅豆粉條湯	
			油豆腐 杏鮑菇 九層塔	大黃瓜 玉米筍 紅K	茄子 宮保椒	萵苣 芝麻	紅豆 粉條	
9月23日	六	薏仁飯	泰式打拋素肉	椒鹽鮑菇小瓜	榨菜干片	黑椒豆芽	蒟蒻味噌湯	
			素絞肉 蕃茄 九層塔	小黃瓜 紅K 百頁豆腐 鮑魚菇	干片 榨菜	綠豆芽	蒟蒻 豆腐 大白菜	
9月25日	一	白飯	黑椒豆腐	綠咖哩花椰	醬燒冬瓜	薑香油菜	油腐粉絲湯	文旦
			豆腐 甜椒	白花椰 紅K	冬瓜	油菜 薑絲	油腐 冬粉	
9月26日	二	燕麥飯	雙菇扒油腐	薑汁海帶根	菜脯蛋	菇香青江	汕頭火鍋湯	
			油豆腐 金針菇 生香菇	海帶根	雞蛋 菜脯	青江菜 香菇	高麗菜 玉米 凍豆腐	
9月27日	三	五穀飯	沙茶滷味	螞蟻上樹	黑白炒	清炒鵝白菜	豆薯三絲湯	波蜜果汁
			干丁 海帶 蒟蒻 酸菜	冬粉 豆芽菜 素絞肉	筍絲 木耳	鵝白菜	豆薯 紅K 木耳	
9月28日	四	麵	紅燒蔬菜湯麵		五香三角油腐*1	奶糖厚片*1	素炒空心菜	柿子
			素肉片 白K 紅K 蕃茄		三角油腐	奶糖厚片	空心菜	

備註:

1. 8月份共用餐2天；9月份共用餐21天
2. 每日4菜1湯,水果/飲品每週提供3次
3. 豆漿及豆製品為非基改食品

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亞硫酸鹽類



線上菜單查詢 ↑

立緯食品有限公司

# 三民家商112年8.9月素食菜單(蛋素)

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
8月30日	三	白飯	甜椒油腐 ⑨	塔香海茸 ⑨	酸菜麵腸 ⑧	香拌萵苣	蕃茄豆腐湯 ⑨	波蜜果汁	847
8月31日	四	麵 ⑧	鍋燒刀削麵 ⑨		滷蛋 ⑤	芝麻包*1 ⑦⑧	鹽味毛豆莢	龍眼	831
9月1日	五	薏仁飯	豉汁豆腐 ⑨	富貴白菜煲	翡翠冬瓜	清炒小白菜	綠豆仁西米露		868
9月4日	一	糙米飯	香菇素肉燥 ⑨	西紅柿白花	椒香玉米	薑絲炒油菜	薑絲雙芽湯	蘋果	784
9月5日	二	白飯	★五行時蔬豆包 ⑨	素悶南瓜	金菇敏豆	素拌地瓜葉	蒲瓜小米湯		796
9月6日	三	白飯	安東燉素雞 ⑦⑨	絲瓜百頁 ⑨	蒸蛋 ⑤	素蠔油芥蘭	關東煮	光泉豆漿 ⑨	848
9月7日	四	白飯	芹香干片 ⑨	茼蒿小瓜	醬爆海帶根	炒空心菜	素肉骨茶湯 ⑨	香蕉	846
9月8日	五	燕麥飯	砂鍋豆腐 ⑨	白玉麵筋 ⑧	雪菜百頁 ⑨	燴莧菜	紅豆粉圓湯		810
9月11日	一	五穀飯	壽喜燒油腐 ⑦⑨	毛豆薯丁	瓢瓜寬粉	紅絲鵝白菜	大醬湯 ⑨	香吉士	848
9月12日	二	白飯	家常豆腐 ⑨	塔香紫茄	芝麻菜豆 ⑦	金菇油菜	割稻仔湯		784
9月13日	三	白飯	茄汁豆包 ⑨	海帶三絲	醬燒洋芋	耳絲青江菜	香根刺瓜湯	波蜜果汁	838
9月14日	四	麵 ⑧	蔬食烏龍麵 ⑨		茶葉蛋*1 ⑤	鹽水百頁敏豆 ⑨	枸杞芥菜	龍眼	851
9月15日	五	胚芽飯	醬爆干片 ⑨	客家冬瓜封 ⑨	鳳醬龍鬚菜	香拌萵苣	綠豆仙草		813
9月18日	一	麥片飯	日式咖哩百頁 ⑨	綠椰鮮菇	樹子苦瓜	腐皮小白菜	芹香蘿蔔湯	蘋果	842
9月19日	二	白飯	蜜汁干丁 ⑨	菇香蒲瓜	素炒粉絲 ⑨	醬拌地瓜葉	玉米筍片湯		793
9月20日	三	芝麻飯 ⑦	烤麩四喜 ⑧	海苔皇帝豆	素肉炒玉米 ⑨	香拌空心菜	海芽豆腐湯 ⑨	光泉豆漿 ⑨	857
9月21日	四	白飯	麻婆豆腐 ⑨	素蒼蠅頭 ⑨	南瓜炒蛋 ⑤	金菇莧菜	如意木耳湯	香蕉	847
9月22日	五	白飯	三杯油腐 ⑨	刺瓜玉筍	宮保紫茄	芝麻萵苣 ⑦	紅豆粉條湯		794
9月23日	六	薏仁飯	泰式打拋素肉 ⑨	椒鹽鮑菇小瓜 ⑨	榨菜干片 ⑨	黑椒豆芽	茼蒿味噌湯 ⑨		790
9月25日	一	白飯	黑椒豆腐 ⑨	綠咖哩花椰	醬燒冬瓜	薑香油菜	油腐粉絲湯 ⑨	文旦	829
9月26日	二	燕麥飯	雙菇扒油腐 ⑨	薑汁海帶根	菜脯蛋 ⑤	菇香青江	汕頭火鍋湯 ⑨		781
9月27日	三	五穀飯	沙茶滷味 ⑨	螞蟻上樹 ⑨	黑白炒	清炒鵝白菜	豆薯三絲湯	波蜜果汁	861
9月28日	四	麵 ⑧	紅燒蔬菜湯麵 ⑨		五香三角油腐*1 ⑨	奶糖厚片*1	素炒空心菜	柿子	859

備註:

1. 8月份共用餐2天；9月份共用餐21天
2. 每日4菜1湯,水果/飲品每週提供3次
3. 豆漿及豆製品為非基改食品

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亞硫酸鹽類

立緯食品有限公司