

高雄市立三民家商 106年08-09月份菜單(葷食)

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食 | | | 湯 | 水果點心 |
|----|----|-----|----------------------|-------------------------|------------------|---------------------------|------|
| 30 | 三 | 白飯 | 花枝排*1 花枝排*1 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 蛋 | 炒青花菜 青花菜 | 刺瓜海帶龍骨湯 刺瓜 海帶 龍骨 | 龍眼 |
| 31 | 四 | 地瓜飯 | 燴三鮮 肉片 魷魚 肉羹 蔬菜 | 花生炒毛豆 花生 毛豆 紅蘿蔔 | 炒鵝白菜 鵝白菜 | 柴魚味噌湯 豆腐 高麗菜 | |
| 1 | 五 | 白飯 | 芝麻照燒雞 雞丁 地瓜 芝麻 | 奶香高麗菜 高麗菜 奶粉 青豆 | 炒地瓜葉 地瓜葉 | 韓式馬鈴薯龍骨湯 馬鈴薯 龍骨 針菇 大白菜 | 葡萄 |
| 4 | 一 | 白飯 | 薑汁肉片 肉片 高麗菜 | 咖哩白花鵝蛋 白花菜 鳥蛋 洋蔥 紅蘿蔔 | 炒油菜 油菜 | 汕頭火鍋湯 大白菜 芋頭 米血 黑輪 扁魚 | 香蕉 |
| 5 | 二 | 五穀飯 | 馬鈴薯燉肉 肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 洋蔥炒天婦羅 洋蔥 天婦羅 | 炒青江菜 青江菜 | 什錦冬瓜湯 冬瓜 玉米筍 火腿丁 | |
| 6 | 三 | 白飯 | 蜜糖黑醋小翅腿*2 小翅腿 | 瓢瓜燴豆皮 瓢瓜 豆皮 紅蘿蔔 | 炒萵苣 萵苣 | 豬肉味噌蘿蔔湯 絞肉 蘿蔔 | 蘋果 |
| 7 | 四 | 糙米飯 | 壽喜燒肉 肉片 洋蔥 | 三絲海帶 海帶絲 紅蘿蔔 干絲 | 薑絲小白菜 小白菜 | 花生豬腳湯 筍乾 花生 豬腳 大白菜 | |
| 8 | 五 | 白飯 | 蒸豆腐魚煲 豆腐 魚丁 | 蘿蔔燒肉 肉丁 紅白蘿蔔 | 蒜味小黃瓜 小黃瓜 | 綠豆湯 綠豆 | 西瓜 |
| 11 | 一 | #白飯 | 筍香悶烤麩 筍乾 烤麩 白菜 | 素蟹黃蒸蛋 蛋 紅蘿蔔 | 蒜味菜豆 菜豆 | 日式鍋燒湯 高麗菜 玉米 魚丸 米血 | 葡萄 |
| 12 | 二 | 白飯 | 黑胡椒雞丁 雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 魚香敏豆 敏豆 絞肉 | 紅絲高麗菜 紅蘿蔔 高麗菜 | 鮮菇涼薯湯 針菇 鮑魚菇 涼薯 | |
| 13 | 三 | 燕麥飯 | 蔥爆肉片 肉片 洋蔥 | 油蔥鮑菇炒刺瓜 鮑菇 刺瓜 | 炒花菜 花菜 木耳 | 大醬湯 豆腐 洋蔥 針菇 | 红柿 |
| 14 | 四 | 白飯 | 春川炒雞 雞丁 年糕 甜不辣 洋蔥 | 毛豆炒黃豆芽 毛豆 黃豆芽 | 脆炒A菜 A菜 | 蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米 | |
| 15 | 五 | 地瓜飯 | 古早味滷肉 肉丁 高麗菜 | 包白炒玉筍 大白菜 玉米筍 | 枸杞油菜 枸杞 油菜 | 麻油雞湯 雞丁 米血 高麗菜 | 豆漿 |
| 18 | 一 | 白飯 | 瓜子肉燥 碎瓜 絞肉 | 蔥花玉米 玉米粒 蔥 | 針菇青江 青江菜 針菇 | 南瓜濃湯 南瓜 洋蔥 馬鈴薯 | 百香果 |
| 19 | 二 | 胚芽飯 | 蘑菇醬豬排*1 豬排 | 絲瓜寬粉 絲瓜 寬粉 | 脆炒鵝白菜 鵝白菜 | 擔仔豆芽湯 豆芽菜 韭菜 絞肉 | |
| 20 | 三 | 白飯 | 蒜香奶油雞 雞丁 馬鈴薯 | 塔香滷味 高麗菜 酸菜 米血 | 紅絲敏豆 敏豆 紅蘿蔔 | 裸麥四神湯 馬鈴薯 裸麥 | 香蕉 |
| 21 | 四 | 紫米飯 | 港式豉汁排骨 軟骨 洋蔥 | 蕃茄炒蛋 番茄 蛋 | 炒萵苣 萵苣 | 當歸鮮菇湯 高麗菜 鮮菇 | |
| 22 | 五 | 白飯 | 宮保雞丁 雞丁 油花生 | 回鍋干片 豆干片 高麗菜 紅蘿蔔 | 炒青花菜 青花菜 | 養生銀耳湯 薏仁 銀耳 | 西瓜 |
| 25 | 一 | 白飯 | 家常炒肉絲 肉絲 木耳 紅蘿蔔 | 什錦炒蛋 蛋 | 芝麻萵苣 萵苣 芝麻 | 紅燒蔬菜素若湯 高麗菜 玉米塊 針菇 豆皮 | 豆漿 |
| 26 | 二 | 白飯 | 檸香烤雞腿*1 雞腿 | 螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 絞肉 木耳 | 炒油菜 油菜 | 蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 魚丸 | |
| 27 | 三 | 糙米飯 | 泰式魚丁 魚丁 地瓜 | 肉燥銀芽 絞肉 銀芽 | 炒A菜 A菜 | 冬瓜排骨酥湯 冬瓜 軟排骨 | 柚子 |
| 28 | 四 | 白飯 | 京醬雞 雞丁 小黃瓜 紅蘿蔔 | 白菜滷 大白菜 木耳 | 川燙地瓜葉 地瓜葉 | 黃瓜龍骨湯 大黃瓜 龍骨 | |
| 29 | 五 | 麥片飯 | 綠咖哩肉片 肉片 馬鈴薯 紅蘿蔔 | 蕈菇炒花椰 花椰菜 鮑魚菇 | 炒小白菜 小白菜 | 肉骨茶湯 高麗菜 龍骨 蘿蔔 針菇 | 水梨 |
| 30 | 六 | 白飯 | 蘿蔔紅燒雞 雞丁 紅蘿蔔 | 彩繪刺瓜 刺瓜 針菇 木耳 | 炒萵苣 萵苣 | 紅豆西米露 紅豆 西谷米 | 百香果 |

備註： 1. 8-9月份供應24天。

2. 「#」為蔬食日。