

## 三民家商110年8、9月素食菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
8月27日	五	白飯	糖醋素肉絲 ⑨	菇香絲瓜	三色玉米	季節蔬菜	冬菜刺瓜湯		764
8月30日	一	胚芽飯	京都豆包 ⑨	奶油洋芋 ④	綠椰鮮菇	季節蔬菜	針菇扁蒲湯 ⑨		803
8月31日	二	白飯	素紹子豆腐 ⑨	四神冬瓜	家常粉絲 ⑨	季節蔬菜	甘藍豆皮湯 ⑨	光泉豆漿 ⑨	880
9月1日	三	芝麻飯 ⑦	雙菇扒油腐 ⑨	茼蒿西芹	玉米毛豆	季節蔬菜	汕頭火鍋湯 ⑨	香蕉	913
9月2日	四	白飯	乾燒素雞 ⑨	芝麻敏豆 ⑦	塔香海茸	季節蔬菜	板條豆芽湯	龍眼	932
9月3日	五	薏仁飯	沙茶干絲 ⑨	椒鹽什錦 ⑨	枸杞絲瓜 ⑨	季節蔬菜	四寶甜湯 ⑧		833
9月6日	一	糙米飯	香菇素肉燥 ⑨	海苔黃帝豆	富貴腐皮白菜 ⑨	季節蔬菜	海芽如意湯		806
9月7日	二	白飯	南瓜燒烤麩 ⑧	雪菜干絲 ⑨	五味紫茄 ⑨	季節蔬菜	冬瓜四喜湯	波蜜果汁	815
9月8日	三	燕麥飯	韓式豆腐煲 ⑨	耳絲龍鬚菜	家常什錦 ⑨	季節蔬菜	關東煮	龍眼	934
9月9日	四	白飯	糖醋豆包 ⑨	薑汁海帶根	鴻喜菇燴刺瓜	季節蔬菜	當歸菇湯 ⑨	葡萄	838
9月10日	五	小米飯	筍香燒油腐 ⑨	螞蟻上樹 ⑨	芹菜小炒 ⑨	季節蔬菜	味噌湯 ⑨		852
9月11日	六	白飯	京醬素肉絲 ⑨	翡翠絲瓜 ⑧	素膳糊	季節蔬菜	白菜腐皮湯 ⑨		811
9月13日	一	五穀飯	壽喜燒豆腐 ⑨	宮保黃豆芽	毛豆干丁 ⑨	季節蔬菜	海結玉米湯		827
9月14日	二	白飯	甜椒炒百頁 ⑨	豆豉苦瓜 ⑨	咖哩白花 ⑨	季節蔬菜	枸杞刺瓜湯 ⑨	養樂多豆漿 ⑨	872
9月15日	三	芝麻飯 ⑦	回鍋干片 ⑨	香拌敏豆	蕃茄拌蘆瓜	季節蔬菜	蔬食肉骨茶 ⑨	蘋果	898
9月16日	四	白飯	馬鈴薯燒油腐 ⑨	合炒雙花	海帶三絲 ⑨	季節蔬菜	絲瓜米苔目湯 ⑧	柿子	870
9月17日	五	胚芽飯	砂鍋凍豆腐 ⑨	香拌雪菜	蕈菇小黃瓜 ⑧	季節蔬菜	綠豆薏仁湯		818
9月22日	三	糙米飯	麻婆豆腐 ⑨	雙色玉米	奶香洋芋 ④	季節蔬菜	大醬湯 ⑨	西瓜	894
9月23日	四	白飯	三杯油腐 ⑨	銀耳黃瓜	彩椒銀芽 ⑨	季節蔬菜	冬瓜蓮子湯	百香果	917
9月24日	五	燕麥飯	打拋素肉 ⑨	麻油高麗菜	敏豆玉筍 ⑨	季節蔬菜	紫菜豆腐湯 ⑨		853
9月27日	一	薏仁飯	蒙古炒干片 ⑨	醬燒南瓜	白菜滷 ⑨	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯 ⑨		805
9月28日	二	白飯	咖哩百頁 ⑨	素香筍絲 ⑨	椒鹽鮑菇小瓜 ⑨	季節蔬菜	豆薯三絲湯 ⑨	養樂多柳橙汁	885
9月29日	三	胚芽飯	薑絲麵腸 ⑧	味噌苦瓜 ⑨	什錦滷味 ⑨	季節蔬菜	油腐粉絲湯 ⑨	葡萄	897
9月30日	四	麥片飯	豉汁豆腐 ⑨	鹽水豆芽	黃湯白玉	季節蔬菜	白菜耳絲湯 ⑨	香蕉	860

備註:

1.8.9月份共用餐24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