

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	
8月27日	五	白飯	糖醋素肉絲	菇香絲瓜	三色玉米	季節蔬菜	冬菜刺瓜湯		
			素肉絲 甜椒 青椒	生香菇 絲瓜	玉米 青豆仁 紅K		刺瓜 冬菜		
8月30日	一	胚芽飯	京都豆包	奶油洋芋	綠椰鮮菇	季節蔬菜	針菇扁蒲湯		
			豆包 敏豆	洋芋 紅k	青花菜 紅K 生香菇		扁蒲 金針菇 素肉絲		
8月31日	二	白飯	素紹子豆腐	四神冬瓜	家常粉絲	季節蔬菜	甘藍豆皮湯	光泉豆漿	
			板豆腐 紅K 毛豆仁 素絞肉	冬瓜 四神包	大白菜 干絲 冬粉 菠菜 紅K 木耳		高麗菜 豆皮絲		
9月1日	三	芝麻飯	雙菇扒油腐	茼蒿西芹	玉米毛豆	季節蔬菜	汕頭火鍋湯	香蕉	
			油豆腐 杏鮑菇 青江菜 生香菇 紅椒	西芹 茼蒿 甜椒	玉米粒 毛豆仁 紅k		白蘆筍 海帶芽 凍豆腐 木耳		
9月2日	四	白飯	乾燒素雞	芝麻敏豆	塔香海茸	季節蔬菜	板條豆芽湯	龍眼	
			素雞丁 馬鈴薯 紅k 毛豆仁	敏豆 芝麻	海茸 九層塔		豆芽菜 板條 紅k		
9月3日	五	薏仁飯	沙茶干絲	椒鹽什錦	枸杞絲瓜	季節蔬菜	四寶甜湯		
			干絲 芥藍菜	杏鮑菇 百頁豆腐 敏豆 紅k	絲瓜 素絞肉 枸杞		銀耳 地瓜 麥片 芋頭		
9月6日	一	糙米飯	香菇素肉燥	海苔黃帝豆	富貴腐皮白菜	季節蔬菜	海芽如意湯		
			干丁 生香菇 素絞肉	皇帝豆 海苔粉	大白菜 芋頭 木耳 豆皮絲		黃豆芽 海帶芽 紅k		
9月7日	二	白飯	南瓜燒烤麩	雪菜干絲	五味紫茄	季節蔬菜	冬瓜四喜湯	波蜜果汁	
			烤麩 南瓜	雪菜 干絲	茄子 素絞肉		冬瓜 玉米粒 紅棗 枸杞		
9月8日	三	燕麥飯	韓式豆腐煲	耳絲龍鬚菜	家常什錦	季節蔬菜	關東煮	龍眼	
			板豆腐 大白菜 泡菜 黃豆芽 木耳	龍鬚菜 木耳	干丁 毛豆仁 紅k 生香菇		白K 玉米塊 紅K 海帶結 金針菇		
9月9日	四	白飯	糖醋豆包	薑汁海帶根	鴻喜菇燴刺瓜	季節蔬菜	當歸菇湯	葡萄	
			豆包 小黃瓜 青椒 甜椒	海帶根	大黃瓜 鴻喜菇 毛豆仁		凍豆腐 高麗菜 金針菇 雪白菇 木耳		
9月10日	五	小米飯	筍香燒油腐	螞蟻上樹	芹菜小炒	季節蔬菜	味噌湯		
			油豆腐 高麗菜 筍乾	冬粉 大白菜 紅k 素肉絲	芹菜 豆干 紅k 木耳		板豆副 海帶芽		
9月11日	六	白飯	京醬素肉絲	翡翠絲瓜	素膳糊	季節蔬菜	白菜腐皮湯		
			素肉絲 小黃瓜 紅蘿蔔	絲瓜 翡翠	豆薯 金針菇 木耳 紅K		大白菜 豆皮 紅k		
9月13日	一	五穀飯	壽喜燒豆腐	宮保黃豆芽	毛豆干丁	季節蔬菜	海結玉米湯		
			板豆腐 大白菜 白芝麻	黃豆芽 辣椒	干丁 毛豆仁 紅k 生香菇		玉米粒 海帶結		
9月14日	二	白飯	甜椒炒百頁	豆豉苦瓜	咖哩白花	季節蔬菜	枸杞刺瓜湯	養樂多 豆漿	
			百頁豆腐 西芹 黃椒	苦瓜	白花椰 紅k 素肉絲		大黃瓜 油豆腐 枸杞		
9月15日	三	芝麻飯	回鍋干片	香拌敏豆	蕃茄拌櫛瓜	季節蔬菜	蔬食肉骨茶	蘋果	
			干片 高麗菜 青椒 紅k 木耳	敏豆	櫛瓜 蕃茄		大白菜 凍豆腐 金針菇		
9月16日	四	白飯	馬鈴薯燒油腐	合炒雙花	海帶三絲	季節蔬菜	絲瓜米苔目湯	柿子	
			油豆腐 馬鈴薯	白花椰 青花椰	干絲 海帶芽 紅K		絲瓜 米苔目		
9月17日	五	胚芽飯	砂鍋凍豆腐	香拌雪菜	薑菇小黃瓜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯		
			凍豆腐 大白菜 紅k 木耳	雪裡紅	小黃瓜 麵腸 雪白菇 生香菇		綠豆 薏仁		
9月22日	三	糙米飯	麻婆豆腐	雙色玉米	奶香洋芋	季節蔬菜	大醬湯	西瓜	
			板豆腐 素絞肉	玉米 青豆仁	洋芋 毛豆仁 紅k		黃豆芽 大白菜 豆皮		
9月23日	四	白飯	三杯油腐	銀耳黃瓜	彩椒銀芽	季節蔬菜	冬瓜蓮子湯	百香果	
			油豆腐 杏鮑菇 九層塔	大黃瓜 銀耳	豆芽菜 干絲 黃椒 紅椒		冬瓜 蓮子		
9月24日	五	燕麥飯	打拋素肉	麻油高麗菜	敏豆玉筍	季節蔬菜	紫菜豆腐湯		
			番茄 素絞肉 九層塔	高麗菜 木耳	敏豆 豆包 玉米筍 紅k		板豆腐 紫菜		
9月27日	一	薏仁飯	蒙古炒干片	醬燒南瓜	白菜滷	季節蔬菜	香菇蘿蔔湯		
			干片 豆芽菜 油菜 紅k	南瓜	大白菜 筍絲 紅k 木耳 豆皮絲		白蘿蔔 油豆腐 生香菇		
9月28日	二	白飯	咖哩百頁	素香筍絲	椒鹽鮑菇小瓜	季節蔬菜	豆薯三絲湯	養樂多 柳橙汁	
			百頁豆腐 白花椰 紅k	筍絲 素肉絲	小黃瓜 干丁 鮑魚菇		豆薯 素肉絲 木耳		
9月29日	三	胚芽飯	薑絲麵腸	味噌苦瓜	什錦滷味	季節蔬菜	油腐粉絲湯	葡萄	
			麵腸 小黃瓜 紅椒 黃椒	苦瓜	花椰菜 干丁 玉米塊 海帶結		油豆腐 冬粉		
9月30日	四	麥片飯	豉汁豆腐	鹽水豆芽	黃湯白玉	季節蔬菜	白菜耳絲湯	香蕉	
			板豆腐 青椒	豆芽菜	白蘿蔔 毛豆仁 紅k		大白菜 木耳 豆皮絲		
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									