

三民家商109年3月菜單明細 - 葷食

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
3月2日	一	胚芽飯	滷三節翅*1 三節翅*1	玉米炒蛋 玉米 雞蛋	柴魚花椰 花椰菜 柴魚 紅K	豆薯龍骨湯 豆薯 龍骨 紅K		742	⑤⑩
3月3日	二	白飯	壽喜燒肉 肉片 洋蔥 芝麻	翡翠冬瓜 冬瓜 翡翠 紅K	蒜香小白菜 小白菜	大醬湯 板豆腐 黃豆芽 紅K	養樂多	767	⑦⑨
3月4日	三	糙米飯	咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	家常豆腐 板豆腐 筍片 木耳 紅K	薑香拌油菜 油菜 薑絲	汕頭火鍋湯 白蘿蔔 火鍋條 紅K 金針菇 海帶結	蘋果	760	⑧⑨
3月5日	四	麵	醬油拉麵 肉片 高麗菜 筍干 海帶芽 豆芽菜 紅K 金針菇 魚丸		肉包*1 肉包	鹽味毛豆莢 毛豆莢	柑橘	773	⑧⑩
3月6日	五	燕麥飯	南瓜燒雞 雞丁 南瓜	日式蒸蛋 雞蛋	培根高麗 高麗菜 培根	紅豆西谷米 紅豆 西谷米		776	⑤⑪
3月9日	一	白飯	紅燒豬肉 肉丁 馬鈴薯	海帶干絲 海帶絲 白干絲 紅K	蠔油芥藍 芥藍菜	三蔬白菜湯 筍絲 大白菜 木耳 紅K		730	⑨
3月10日	二	麥片飯	糖醋雞丁 雞丁 青椒 洋蔥 紅K	火腿銀芽 豆芽菜 火腿	薑絲炒青江 青江菜	鍋燒湯 白蘿蔔 米血 黑輪	波蜜果汁	741	⑧⑪
3月11日	三	白飯	黑胡椒肉柳 肉柳 洋蔥	腐皮蒲瓜 生豆包 蒲瓜 紅K	炒鵝白菜 鵝白菜	凍腐肉骨茶湯 凍豆腐 高麗菜 金針菇	香蕉	760	⑨
3月12日	四	白飯	三鮮飯湯 肉片 白旗魚丁 魚丸 魷魚 高麗菜 芹菜 筍絲		珍珠丸*2 珍珠丸	蔥油地瓜葉 地瓜葉	小蕃茄	771	⑧⑩
3月13日	五	芝麻飯	三杯雞 雞丁 油豆腐 九層塔	螞蟻上樹 冬粉 豆芽菜 木耳 紅K 絞肉	蒜香菠菜/空心菜 菠菜或空心菜	山粉圓冬瓜湯 山粉圓		736	⑦⑨
3月16日	一	白飯	瓜仔雞 雞丁 冬瓜 花瓜 青豆仁	肉末脯香干丁 絞肉 菜脯 豆干丁 紅K	滷白菜 大白菜 木耳 紅K	紫菜腐皮湯 紫菜 豆包		745	⑨
3月17日	二	糙米飯	醬燒肉片 肉片 洋蔥 芝麻	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋	沙茶油菜 油菜	什錦湯 白蘿蔔 海帶結 火鍋條 紅K	低糖豆漿	738	⑤⑦⑧⑨
3月18日	三	白飯	黑醋雞丁 雞丁 黑輪片 青椒 紅K 馬K	海苔豆薯 豆薯 海苔	肉燥小白菜 小白菜 絞肉	羅宋湯 蕃茄 洋蔥 高麗菜 西芹	柑橘	754	⑧
3月19日	四	調飯	肉絲蛋炒飯 雞蛋 肉絲 洋蔥 紅K 青豆仁	麥克雞塊*3 麥克雞塊	筆管青花椰 青花菜 筆管麵 紅K	當歸菇湯 金針菇 豆皮絲 紅K 生香菇	香蕉	782	⑤⑧⑨
3月20日	五	麥片飯	蒙古炒肉 肉片 豆芽菜 油菜 紅K	醬燒洋芋 馬鈴薯 白芝麻	蔥油萵苣 萵苣	綠豆湯 綠豆		729	⑦
3月23日	一	白飯	鐵道豬排*1 豬排	肉羹白菜 大白菜 肉羹條 紅K	香拌地瓜葉 地瓜葉	大頭菜魚丸湯 魚丸 大頭菜		715	⑧⑩
3月24日	二	白飯	素蟹黃蒸蛋 雞蛋 紅蘿蔔	蒲燒豆包 豆包 杏鮑菇 紅K	薑絲青江 青江菜	味噌湯 豆腐 海帶芽	醇濃燕麥	770	⑤⑨
3月25日	三	芝麻飯	砂鍋豆腐魚 魚丁 豆腐 大白菜 紅K 木耳	塔香海茸 九層塔 海茸	針菇油菜 油菜 金針菇	關東煮 白蘿蔔 魚丸 火鍋條 紅K	蘋果	760	⑦⑨⑩
3月26日	四	麵	榨醬麵 小干丁 絞肉 紅K 毛豆仁	茶葉蛋*1 雞蛋	咖哩白花 白花椰 紅K	黑輪刺瓜湯 大黃瓜 油蔥 黑輪	芭樂	745	⑤⑧⑨
3月27日	五	胚芽飯	脆皮雞排*1 雞排	綜合滷味 米血 小黑輪 干丁 高麗菜	芝麻菠菜/空心菜 菠菜/空心菜 芝麻	仙草粉圓湯 仙草 粉圓		773	⑦⑧⑨
3月30日	一	白飯	蘿蔔燉雞 雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔	毛豆玉米 毛豆 玉米粒	蒜香高麗菜 高麗菜	針菇扁蒲湯 金針菇 扁蒲		700	
3月31日	二	燕麥飯	泰式打拋肉 絞肉 洋蔥 蕃茄 九層塔	小黃瓜甜不辣 小黃瓜 甜不辣 紅K	炒鵝白菜 鵝白菜	如意大骨湯 黃豆芽 紅蘿蔔 龍骨	養樂多 300light	730	⑧

備註:

1.3月份共用餐22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

4.3/24為蔬食日

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