

三民家商109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	過敏原
8月31日	一	胚芽飯	京都豆包	綠椰鮮菇	宮保豆芽	薑絲小白菜	枸杞刺瓜湯		775	⑨
			豆包 敏豆	青花菜 香菇 紅蘿蔔	乾辣椒 豆芽	小白菜	枸杞 大黃瓜			
9月1日	二	白米飯	素紹子豆腐	家常粉絲	素燒南瓜	拌地瓜葉	針菇扁蒲湯	芭樂	827	⑨
			豆腐 紅蘿蔔 青豆仁 素絞肉	豆包 冬粉 大白菜 紅蘿蔔 木耳	南瓜	地瓜葉	針菇 扁蒲 豆皮絲			
9月2日	三	芝麻飯	雙菇扒百頁	玉米毛豆	木耳炒筍絲	清炒空心菜	汕頭火鍋湯	波蜜果汁	867	⑦⑨
			杏鮑菇 甜椒 百頁 香菇 青江菜	玉米毛豆	木耳 筍絲	空心菜	白蘿蔔 海帶結 凍豆腐 木耳 南瓜			
9月3日	四	白米飯	乾燒素雞	塔香海茸	豉汁彩椒	薑絲油菜	河粉豆芽湯	百香果	809	⑨
			素雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆	海茸 九層塔	甜椒 豆豉	油菜	板條 豆芽菜 紅蘿蔔			
9月4日	五	薏仁飯	筍香燒油腐	枸杞絲瓜	奶香馬鈴薯	菇香萵苣	紅豆麥片湯		823	⑧⑨
			油豆腐 筍乾 高麗菜	枸杞 絲瓜	馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆仁	金針菇 萵苣	紅豆 麥片			
9月7日	一	糙米飯	香菇素肉燥	富貴腐皮白菜	梅香苦瓜	香拌青江菜	如意湯		759	⑨
			素絞肉 干丁 香菇	腐皮 白菜	苦瓜	青江菜	黃豆芽 木耳 紅蘿蔔			
9月8日	二	白米飯	南瓜燒油腐	五味紫茄	高麗菜封	紅藜鵝白菜	冬瓜四喜湯	香蕉	834	⑨
			油豆腐 南瓜	茄子	高麗菜 筍乾 梅乾菜	紅藜 鵝白菜	冬瓜 枸杞 紅棗 玉米粒			
9月9日	三	燕麥飯	韓式豆腐煲	甜豆什錦	豆皮絲雪菜	清炒油菜	關東煮	養樂多	877	⑨
			板豆腐 泡菜 大白菜 蕃茄 木耳	干片 甜豆 茭 紅蘿蔔 白花菜 青豆 雪菜	豆皮 雪菜	油菜	玉米筍 白蘿蔔 金針菇 海帶 玉米粒			
9月10日	四	白米飯	糖醋豆包	鴻喜菇燴刺瓜	滷海帶捲*1	拌空心菜	紫菜湯	小玉	880	⑨
			豆包 小黃瓜 甜椒 青椒	鴻喜菇 青豆仁 大黃瓜	海帶	空心菜	紫菜			
9月11日	五	小米飯	沙茶干絲	彩椒銀芽	海苔皇帝豆	麻香地瓜葉	味噌湯		802	⑨
			干絲 油菜	豆芽菜 甜椒	海苔 皇帝豆	地瓜葉	海帶芽 板豆腐			
9月14日	一	五穀飯	壽喜燒豆腐	毛豆干丁	絲瓜寬粉	耳絲小白菜	海結玉米湯		767	⑨
			板豆腐 高麗菜	毛豆 干丁 紅蘿蔔	絲瓜 寬粉	木耳 小白菜	海帶結 玉米			
9月15日	二	白米飯	甜椒炒百頁	茼蒿瓠瓜	魚香敏豆	腐皮青江	筍香什蔬湯	蘋果	802	⑨
			甜椒 百頁 西芹	茼蒿 瓠瓜	素絞肉 敏豆	腐皮 青江	筍絲 豆芽菜 木耳 紅蘿蔔			
9月16日	三	芝麻飯	回鍋干片	蕃茄拌櫛瓜	蘿蔔麵輪	通心粉花椰	蔬食肉骨茶	義美豆漿	882	⑦⑨
			干片 高麗菜 紅蘿蔔 青椒	蕃茄 櫛瓜	蘿蔔 麵輪 青豆仁	通心粉 白花菜	凍豆腐 大白菜 金針菇			
9月17日	四	白米飯	馬鈴薯燒油腐	海帶三絲	西芹茼蒿	薑絲空心菜	當歸菇湯	百香果	828	⑨
			油豆腐 馬鈴薯	干絲 海帶 紅蘿蔔	西芹 茼蒿	空心菜	金針菇 雪白菇 鴻喜菇			
9月18日	五	胚芽飯	砂鍋凍豆腐	蕈菇小黃瓜	炒龍鬚菜	黑椒豆芽	綠豆薏仁湯		807	⑨
			凍豆腐 大白菜 紅蘿蔔 木耳	小黃瓜 香菇 雪白菇	龍鬚菜	豆芽菜	綠豆 薏仁			
9月21日	一	麥片飯	三杯油腐	黃湯白玉	螞蟻上樹	炒鵝白菜	榨菜素肉絲湯		747	⑨
			油豆腐 紅蘿蔔 杏鮑菇 九層	紅蘿蔔 白蘿蔔 青豆仁	冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 素絞肉	鵝白菜	榨菜 素肉絲 冬粉			
9月22日	二	白米飯	醬燒烤麩	彩繪薯丁	素肉絲炒水蓮	小米油菜	香菇山藥湯	蘋果	815	⑧⑨
			烤麩 南瓜 敏豆	豆薯 玉米粒 紅蘿蔔	素肉絲水蓮	小米油菜	香菇 山藥 高麗菜			
9月23日	三	糙米飯	咖哩百頁	藜麥毛豆洋芋	雪菜干丁	鮑菇萵苣	大醬湯	波蜜果汁	874	⑨
			百頁 白花菜 紅蘿蔔	藜麥 毛豆 洋芋	雪菜 干丁	鮑魚菇 萵苣	板豆腐 黃豆芽 大白菜			
9月24日	四	白米飯	豉汁豆腐	芹菜小炒	醬燒杏鮑菇	沙茶炒青江	冬瓜蓮子湯	柿子	793	⑨
			板豆腐 青椒	干片 芹菜 紅蘿蔔 木耳	杏鮑菇	青江菜	冬瓜 蓮子			
9月25日	五	燕麥飯	打拋素肉	敏豆玉筍	枸杞莧菜	甜不辣炒高麗菜	絲瓜米苔目湯		828	⑧⑨
			素絞肉 蕃茄 九層塔	敏豆 玉筍	枸杞 莧菜	甜不辣 高麗菜	絲瓜 米苔目			
9月26日	六	白米飯	京醬素肉絲	菇香紅蘿蔔	芝麻南瓜	蠔油地瓜葉	鍋燒湯		799	⑦⑧⑨
			素肉絲 小黃瓜 紅蘿蔔	香菇 紅蘿蔔	白芝麻 南瓜	地瓜葉	白蘿蔔 玉米塊 素黑輪條			
9月28日	一	薏仁飯	蒙古炒干片	白菜滷	韓式黃豆芽	青豆玉米	冬菜蘿蔔湯		770	⑨
			干片 豆芽菜 油菜 紅蘿蔔	大白菜 紅蘿蔔 木耳 豆皮絲 梅乾菜	黃豆芽	青豆 玉米	冬菜 白蘿蔔			
9月29日	二	白米飯	安東燉豆包	椒鹽鮑菇小瓜	三杯海帶根	麵輪炒小白菜	港式例湯	香蕉	872	⑦⑨
			豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔 寬粉 敏豆	小黃瓜 鮑魚菇 甜椒	海帶根	麵輪 小白菜	冬瓜 黃豆芽 紅蘿蔔 玉米粒			
9月30日	三	胚芽飯	鮮菇燴豆腐	什錦滷味	藥膳冬瓜	拌萵苣	羅宋湯	養樂多 300 light	865	⑨
			板豆腐 香菇 紅蘿蔔 金針菇	干丁 海帶結 白蘿蔔 青花菜 白菜	枸杞 冬瓜	萵苣	高麗菜 蕃茄 玉米筍 紅蘿蔔 西芹			

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