

三民家商109年8、9月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
8月31日	一	胚芽飯	京都肉柳	綠椰鮮魷	薑絲小白菜	刺瓜大骨湯	776	
		肉柳 洋葱 青豆仁	青花菜 魷魚 紅蘿蔔	小白菜	大黃瓜 龍骨			
9月1日	二	白米飯	菲力魚排*1	家常粉絲	清炒空心菜	針菇扁蒲湯	877	⑧⑩
		魚排	冬粉 大白菜 紅蘿蔔 木耳 菠菜	空心菜	金針菇 扁蒲 龍骨	芭樂		
9月2日	三	芝麻飯	雙菇扒豆腐	玉米炒蛋	蔥油地瓜葉	汕頭火鍋湯	864	⑤⑦⑨
		杏鮑菇 甜椒 油豆腐 生香菇 紅	玉米粒 雞蛋	地瓜葉	白蘿蔔 海帶結 凍豆腐 木耳	波蜜果汁		
9月3日	四	白米飯	宮保雞丁	塔香海茸	蒜香油菜	河粉豆芽湯	799	
		雞丁 小黃瓜 紅蘿蔔	海茸 九層塔	油菜	板條 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜	百香果		
9月4日	五	薏仁飯	筍香滷肉	芙蓉絲瓜	香拌青江菜	紅豆麥片湯	832	⑤⑧
		肉片 筍乾 高麗菜	絲瓜 雞蛋	青江菜	紅豆 麥片			
9月7日	一	糙米飯	香菇肉燥	日式蒸蛋	菇香萵苣	如意大骨湯	757	⑤⑨
		絞肉 干丁 香菇 洋葱	雞蛋	萵苣	黃豆芽 木耳 豆皮絲 紅蘿蔔 龍骨			
9月8日	二	白米飯	南瓜雞丁	富貴肉片白菜	麻香地瓜葉	冬瓜四喜湯	888	
		南瓜 雞丁	肉片 大白菜 紅蘿蔔 芋頭	地瓜葉	冬瓜 枸杞 紅棗 玉米粒 龍骨	香蕉		
9月9日	三	燕麥飯	韓式燒肉	甜豆什錦	紅藜鵝白菜	關東煮	878	
		肉片 泡菜 大白菜 蕃茄 木耳	豆干片 甜豆莢 紅蘿蔔 白花菜 香	雞白菜 紅藜	玉米粒 金針菇 海帶結 玉米塊 紅蘿蔔	養樂多		
9月10日	四	白米飯	糖醋雞丁	鴻喜菇燴刺瓜	清炒油菜	紫菜蛋花湯	800	⑤⑧
		雞丁 小黃瓜 紅蘿蔔 雞腿 青柳	鴻喜菇 大黃瓜 青豆仁	油菜	紫菜 雞蛋 龍骨	小玉		
9月11日	五	小米飯	沙茶肉片	彩椒銀芽炒蛋	蒜拌空心菜	味噌湯	828	⑤⑨⑩
		肉片 洋葱 油菜	雞蛋 豆芽菜 甜椒	空心菜	海帶芽 魚丁 板豆腐			
9月14日	一	五穀飯	壽喜燒肉	毛豆干丁	腐皮青江	海結玉米湯	769	⑦⑨
		肉片 洋葱 白芝麻	毛豆 干丁 紅蘿蔔	腐皮 青江	玉米粒 海帶結 龍骨			
9月15日	二	白米飯	雙蔬燉雞	赤肉瓠瓜	耳絲小白菜	筍香什蔬湯	810	⑨
		雞丁 紅蘿蔔 白蘿蔔	肉片 瓠瓜	木耳 小白菜	糖筍絲 豆芽菜 木耳 紅蘿蔔	蘋果		
9月16日	三	芝麻飯	回鍋干片	菇香蒸蛋	通心粉花椰	蔬食肉骨茶	897	⑤⑧⑨
		干片 高麗菜 紅蘿蔔 青柳	香菇 雞蛋	通心粉 白花菜	凍豆腐 大白菜 金針菇	義美豆漿		
9月17日	四	白米飯	馬鈴薯燉肉	海帶三絲	芝麻菜豆	鴨肉麵線湯	890	⑦⑨
		肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青豆仁	干絲 海帶絲 紅蘿蔔	白芝麻 菜豆	鴨丁 紅麵線	百香果		
9月18日	五	胚芽飯	砂鍋雞丁	蕈菇小黃瓜	黑椒豆芽	綠豆薏仁湯	816	
		雞丁 大白菜 紅蘿蔔 木耳 洋葱	小黃瓜 香菇 雪白菇	豆芽菜	綠豆 薏仁			
9月21日	一	麥片飯	三杯雞	襄黃白玉	蔥油鵝白菜	榨菜肉絲湯	766	⑤⑨
		雞丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 九層塔 油	雞蛋 白蘿蔔 青豆仁	鵝白菜	榨菜 肉絲 冬粉			
9月22日	二	白米飯	麻婆豆腐魚	彩繪薯丁	小米油菜	香菇雞湯	831	⑨⑩
		豆腐 魚丁 絞肉 青豆仁	豆腐 玉米粒 紅蘿蔔	小米 油菜	雞丁 香菇 高麗菜	蘋果		
9月23日	三	糙米飯	椰香咖哩雞	藜麥毛豆洋芋	鮑菇萵苣	大醬湯	852	⑨
		雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱	藜麥 毛豆 洋芋	鮑魚菇 萵苣	豆腐 黃豆芽 大白菜	波蜜果汁		
9月24日	四	白米飯	豉汁雞	芹菜小炒	蠔油地瓜葉	冬瓜排骨酥湯	827	⑧⑨
		雞丁 青椒 洋葱 雞腿 豆豉	豆干片 芹菜 紅蘿蔔 木耳	地瓜葉	排骨 冬瓜	柿子		
9月25日	五	燕麥飯	泰式打拋肉	敏豆玉筍	甜不辣炒高麗菜	絲瓜米苔目湯	798	⑧
		絞肉 蕃茄 洋葱 九層塔	敏豆 玉米粒 紅蘿蔔	甜不辣 高麗菜	米苔目 絲瓜			
9月26日	六	白米飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	沙茶炒青江	鍋燒湯	831	⑤⑧⑩
		肉絲 洋葱 小黃瓜	紅蘿蔔 雞蛋	青江菜	高麗菜 米血 魚丸			
9月28日	一	薏仁飯	蒙古炒肉	白菜滷	青豆玉米	蘿蔔大骨湯	776	⑨
		肉片 豆芽菜 油菜 洋葱	大白菜 紅蘿蔔 木耳 豆皮絲 鴨	青豆 玉米	白蘿蔔 龍骨			
9月29日	二	白米飯	安東燉雞	椒鹽鮑菇小瓜	麵輪炒小白菜	港式例湯	876	⑧
		雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 青粉 洋葱	小黃瓜 鮑魚菇 甜椒	麵輪 小白菜	冬瓜 黃豆芽 玉米粒 紅蘿蔔 龍骨	香蕉		
9月30日	三	胚芽飯	親子丼	什錦滷味	蔥油萵苣	羅宋湯	872	⑤⑨
		雞丁 高麗菜 雞蛋 紅蘿蔔 木耳	干丁 海帶結 白蘿蔔 青花菜 百	萵苣	高麗菜 蕃茄 洋葱 玉米粒 西芹 紅	養樂多 300 light		

備註:

1. 8、9月份共用餐24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. 9/2、9/16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

立緯食品有限公司