

三民家商 107年十月素食菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	
10月1日	一 紫米飯	滷大溪豆乾 豆干	蘿蔔佃煮 蘿蔔 生香菇	咖哩花菜 白花菜	珍菇油菜 金針菇 油菜	豆薯湯 豆薯 紅蘿蔔	蘋果	853	
10月2日	二 芝麻飯	塔香油腐 油豆腐 九層塔	豆瓣紫茄 豆瓣 茄子	炒什錦 高麗菜 玉米筍 敏豆	沙茶青江 青江菜	薑絲海芽湯 海帶芽 薑絲		798	
10月3日	三 白飯	芹香燴豆腐 芹菜 豆腐 金針菇 紅蘿蔔	醬燒洋芋 馬鈴薯	木耳炒筍絲 木耳 筍絲	枸杞菠菜 菠菜 枸杞	紅燒素若湯 高麗菜 金針菇 豆皮	小Q瓶	884	
10月4日	四 燕麥飯	毛豆干片 毛豆仁 豆干片	腐皮白菜 大白菜 紅蘿蔔 豆皮絲	泡菜炒黃豆芽 泡菜 黃豆芽	蒜香小白菜 小白菜	關東煮 蘿蔔 玉米 黑輪		834	
10月5日	五 白飯	藥膳百頁 高麗菜 百頁豆腐	針菇蒲瓜 蒲瓜 金針菇 紅蘿蔔	薑香海茸 薑 海茸	炒雙花 青花菜 白花菜	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	文旦	899	
10月8日	一 麥片飯	白菜燴豆腐 大白菜 凍豆腐	海帶三絲 海帶絲 豆干絲 紅蘿蔔	枸杞南瓜 枸杞 南瓜	薑絲鵝白菜 鵝白菜	紫菜腐皮湯 紫菜 腐皮	香蕉	875	
10月9日	二 糙米飯	樹子燒豆腐 樹子 豆腐	沙茶什錦菇 金針菇 生香菇 杏鮑菇	香拌小黃瓜 小黃瓜	菇香青江 青江菜 菇	香筍湯 筍絲 菇		793	
10月10日	三	雙十國慶~							
10月11日	四 白飯	紅燒豆包 豆包 紅蘿蔔	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 豆芽菜	蘿蔔燒蕃茄 蘿蔔 蕃茄	炒地瓜葉 地瓜葉	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 紅蘿蔔	愛之味 醇濃燕	949	
10月12日	五 白飯	蜜汁麵腸 麵腸 地瓜	素炒三絲 豆薯 木耳 紅蘿蔔	冬瓜封 冬瓜 筍干	豆酥高麗菜 高麗菜 豆酥	銀耳甜湯 銀耳 鳳梨		831	
10月15日	一 胚芽飯	黑椒豆腐 油豆腐 玉米粒 紅蘿蔔	鮑菇萵苣 菇 萵苣	黃瓜玉筍 玉米筍 大黃瓜	薑絲小白菜 小白菜	海帶黃豆芽湯 黃豆芽 海帶芽	柑橘	853	
10月16日	二 紫米飯	茶香百頁 百頁 花椰菜	地三鮮 馬鈴薯 茄子 青椒(甜椒)	棗圓冬瓜 紅棗 冬瓜	炒油菜 油菜	肉骨茶湯 高麗菜 金針菇 豆皮		824	
10月17日	三 白飯	什錦滷麵輪 麵輪 高麗菜 海帶結	榨菜干絲 榨菜 豆干絲 紅蘿蔔	木耳炒針菇 木耳 金針菇	甜椒 三色椒	蘿蔔玉米湯 蘿蔔 玉米	義美豆漿	869	
10月18日	四 燕麥飯	筍香燴烤麩 筍乾 烤麩	三色毛豆 毛豆 玉米粒 紅蘿蔔	紅燒芋籤粿 芋籤粿	炒大陸妹 大陸妹	鍋燒湯 大白菜 蘿蔔 百頁 米血		851	
10月19日	五 白飯	客家小炒 豆干片 芹菜 紅蘿蔔 木耳	金針麵筋 麵筋 大白菜 金針菇	鳳梨青椒 鳳梨 青椒	脆炒小黃瓜 小黃瓜 紅蘿蔔	綠豆湯 綠豆	葡萄	931	
10月22日	一 糙米飯	筍乾油腐 筍乾 油豆腐	滷海帶片 海帶片	三杯杏鮑菇 杏鮑菇 九層塔	炒青江菜 青江菜	番茄蔬菜湯 番茄 高麗菜 菇	奇異果	853	
10月23日	二 胚芽飯	滷味 米血 豆干丁 高麗菜 酸菜絲	炒三色椒 甜椒 青椒	花生麵筋 花生 麵筋	豆皮絲炒油菜 油菜 豆皮絲	冬瓜菇湯 冬瓜 菇		829	
10月24日	三 白飯	茄汁豆包 豆包	枸杞絲瓜 枸杞 絲瓜	麻油蕈菇 菇 大白菜 紅蘿蔔	炒長豆 長豆	茶壺湯 海帶結 凍豆腐 生香菇	波蜜果汁	854	
10月25日	四 燕麥飯	紅燒豆腐煲 豆腐 桶筍片 紅蘿蔔 木耳	炒玉米 玉米粒	乾煸敏豆 敏豆	脆炒豆芽菜 豆芽菜 紅蘿蔔	韓式大醬湯 黃豆芽 豆腐 紅蘿蔔		830	
10月26日	五 白飯	薑絲酸菜炒麵腸 麵腸 薑絲 酸菜	鮮菇絲瓜 菇 絲瓜	香拌海帶根 海帶根 薑絲	炒毛豆莢 毛豆莢	珍珠地瓜湯 粉圓 地瓜	文旦	901	
10月29日	一 麥片飯	蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐	雙蘿燒麵輪 蘿蔔 麵輪	紅燒茄子 茄子	炒鵝白菜 鵝白菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 金針菇 花椰菜	柑橘	877	
10月30日	二 胚芽飯	素獅子頭*1 獅子頭 大白菜	菇香燴三色 菇 小黃瓜 筍片 紅蘿蔔	咖哩甘藷 地瓜	芝麻菠菜 菠菜 芝麻	蘿蔔湯 蘿蔔		808	
10月31日	三 白飯	醬燒麵輪 麵輪 高麗菜 海帶結	針菇刺瓜 金針菇 大黃瓜 豆皮	宮保芋頭 芋頭塊	炒油菜 油菜	白菜湯 大白菜 菇	義美豆漿	868	
備註：	1.10月份供應22天								
	2.每日供應四菜一湯，水果（飲品）3次/週，若遇特殊情形（如：颱風、缺貨、停水、停電...）經學校同意方更改菜單								
	3.豆漿與豆製品為非基改食品								