

三民家商109年1月、2月菜單 [請張貼公告]

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
1月2日	四	白飯	滑蛋玉米燴飯	魚排*1	肉絲炒萵苣	白菜煲凍腐	柳丁	840	⑤⑧⑨⑩
			玉米 雞蛋 紅K	魚排	萵苣 肉絲	大白菜 凍豆腐			
1月3日	五	燕麥飯	柳葉魚*3	白花甜豆	紅絲小白菜	紅豆紫米湯		831	⑧⑨
			柳葉魚	白花椰 甜豆	小白菜 紅K	紅豆 紫米			
1月4日	六	白飯	春川炒雞	培根刺瓜	脆炒青江	三絲蛋花湯	布丁	735	④⑤⑧⑪
			雞丁 高麗菜 麵疙瘩 木耳	刺瓜 培根 紅K	青江菜	豆薯 紅K 金針菇 雞蛋			
1月6日	一	麥片飯	照燒肉片	毛豆黃豆芽	薑絲油菜	南瓜蔬菜湯		735	⑦
			肉片 洋蔥 芝麻	黃豆芽 毛豆 紅K	油菜 薑絲	南瓜 馬鈴薯 紅K 洋蔥			
1月7日	二	麵	榨醬麵	芝麻球*2	紅絲高麗	味噌湯	低糖 豆漿	839	⑦⑧⑨
			素絞肉 小干丁 紅蘿蔔 毛豆仁	芝麻球	紅蘿蔔 高麗菜	豆腐 海帶芽			
1月8日	三	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	腐皮鵝白菜	羅宋湯	棗子	787	⑨
			雞丁 馬鈴薯 紅K	冬粉 絞肉 豆芽菜 紅K	鵝白菜 生豆包	高麗菜 蕃茄 洋蔥 西芹			
1月9日	四	調飯	培根炒飯	奶皇包*1	鹽味毛豆莢	冬瓜大骨湯	柑橘	796	⑤⑧⑪
			培根 肉絲 雞蛋 洋蔥 紅K	奶皇包	毛豆莢	冬瓜 龍骨			
1月10日	五	芝麻飯	黑椒肉柳	彩燴豆薯	竹輪炒青江	綠豆薏仁湯		764	⑦⑧
			肉柳 洋蔥	豆薯丁 玉米粒 毛豆仁 紅K	青江菜 竹輪	綠豆 薏仁			
1月13日	一	白飯	雙干燒雞	白菜滷	蔥油地瓜葉	蘿蔔魚丸湯		755	⑧⑩
			雞丁 麵輪 海結 筍干 梅干	大白菜 木耳 紅K 扁魚	地瓜葉	蘿蔔 魚丸			
1月14日	二	麥片飯	蠔油肉片	家常粉絲	清炒小白菜	絲瓜麵疙瘩	養樂 多	802	⑧
			肉片 洋蔥	絞肉 綠豆芽 芹菜 紅K 木耳	小白菜	絲瓜 麵疙瘩 紅K			
1月15日	三	胚芽飯	蒜味豬排*1	黃瓜三丁	芝麻菠菜	麻油什錦湯	草莓	816	③⑦
			豬排	小黃瓜 花生仁 紅K	菠菜 芝麻	高麗菜 金針菇			
寒 假									
2月11日	二	白飯	菜脯雞	玉米薯丁	蒜香花椰	刺瓜魚丸湯	醇濃 燕麥	805	⑧⑩
			雞丁 高麗菜 菜脯	玉米粒 豆薯 紅K	花椰菜 蒜頭	刺瓜 魚丸			
2月12日	三	糙米飯	日式炸豬排*1	魚香粉絲	蔥油萵苣	蘿蔔海結湯	棗子	811	⑧
			豬排	絞肉 豆芽菜 冬粉 木耳 紅K	萵苣	白蘿蔔 海帶結			
2月13日	四	麵	義大利肉醬麵	餐包*1	奶香菠菜	玉米濃湯	柳丁	758	⑧
			絞肉 洋蔥 玉米 青豆 紅K	餐包	菠菜	洋蔥 玉米粒 紅K			
2月14日	五	芝麻飯	蒙古炒肉片	三杯海帶根	薑絲炒青江	綠豆粉條湯		743	
			肉片 油菜 豆芽菜 紅K	海帶根 九層塔	青江菜 薑絲	綠豆 粉條			
2月17日	一	麥片飯	梅干扣肉	腐皮絲瓜	脆炒油菜	沙茶豆薯湯		758	⑨
			肉片 梅干菜	絲瓜 生豆包 紅K	油菜	豆薯 木耳 龍骨			
2月18日	二	白飯	蟹味蒸蛋	薑汁燒豆包	甜椒雙花	蕃茄豆腐湯	養樂多 300 light	767	⑧⑨
			雞蛋 蟹肉絲	豆包 高麗菜 紅K	綠花椰 白花椰 甜椒	蕃茄 豆腐 洋蔥			
2月19日	三	燕麥飯	黑醋雞丁	玉米毛豆	薑絲菠菜	割稻仔湯	棗子	750	⑧
			雞丁 黑輪片 馬鈴薯 紅K	玉米粒 毛豆	菠菜 薑絲	綠豆芽 韭菜 米苔目			
2月20日	四	白飯	三鮮飯湯		珍珠丸*2	蔥油地瓜葉	柑橘	769	⑩
			肉片 魚丸 魚丁 魷魚 高麗菜 筍絲 紅K		珍珠丸	地瓜葉			
2月21日	五	胚芽飯	蘑菇肉柳	柴香海芽	紅絲鵝白菜	綜合甜湯		755	⑦⑧
			肉柳 洋蔥	海帶芽 芝麻	鵝白菜 紅K	紅豆 綠豆 薏仁 小粉圓			
2月24日	一	白飯	照燒雞腿*1	麻婆豆腐	蒜香萵苣	菇香筍湯		752	⑨
			雞腿	絞肉 豆腐	萵苣 蒜頭	筍絲 金針菇 生香菇			
2月25日	二	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	西芹玉筍	肉燥青江	當歸蔬菜湯	波蜜 果汁	831	⑨
			肉丁 馬鈴薯 青豆仁	西芹 玉筍 紅K	青江菜 絞肉	高麗菜 豆皮捲 豆薯			
2月26日	三	糙米飯	香雞排*1	刺瓜黑輪	小米油菜	港式例湯	草莓	773	⑧
			香雞排	刺瓜 黑輪片	油菜 小米	帶皮冬瓜 紅K 黃豆芽 玉米			
2月27日	四	麵	肉骨茶麵		菜包*1	黑椒毛豆莢	小蕃 茄	757	⑧⑨
			肉片 高麗菜 金針菇 豆皮捲 紅K		菜包	毛豆莢			

備註:

1.1月份用餐11天，2月份用餐13天

2.每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次

*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

3.豆漿及豆製品為非基改食品

4.1/7及2/18蔬食日



線上查詢菜單