

三民家商109年1月、2月素食菜單 [請張貼公告]

日期		主食	主菜	副菜	青菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
1月2日	四	白飯	醬燒麵腸 <small>雞腸 小黃瓜 紅K</small>	針菇刺瓜 <small>刺瓜 金針菇</small>	筍絲木耳 <small>筍絲 木耳</small>	炒青江菜 <small>青江菜</small>	白菜煲凍腐 <small>大白菜 凍豆腐</small>	柳丁	818	⑧⑨
1月3日	五	麵	鍋燒湯麵 <small>小清丸 白蘿蔔 紅K 玉米塊 生香菇 木耳 紫米糕</small>		奶皇包	鹽味毛豆莢 <small>毛豆莢</small>	清炒芥藍 <small>芥藍菜</small>		809	⑧
1月4日	六	白飯	春川炒油腐 <small>油豆腐 雞捲 高麗菜 木耳 紅K</small>	雙色玉米 <small>玉米 紅K</small>	牛蒡綠椰 <small>綠花椰 牛蒡絲</small>	脆炒鵝白菜 <small>鵝白菜</small>	豆薯三絲湯 <small>豆薯 紅K 金針菇</small>	布丁	780	④⑤ ⑧⑨
1月6日	一	麥片飯	照燒豆包 <small>豆包 高麗菜 芝麻 紅K</small>	毛豆黃豆芽 <small>黃豆芽 毛豆 紅K</small>	蘿蔔炆海結 <small>白蘿蔔 海帶結</small>	薑絲油菜 <small>油菜 薑絲</small>	南瓜蔬菜湯 <small>南瓜 馬鈴薯 紅K</small>		771	⑦⑨
1月7日	二	糙米飯	三杯豆腸 <small>豆腐 素黑輪 九層塔</small>	鮑菇絲瓜 <small>絲瓜 杏鮑菇 紅K</small>	梅香苦瓜 <small>苦瓜</small>	香拌地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	豆腐味噌湯 <small>豆腐 海帶芽</small>	低糖 豆漿	839	⑧⑨
1月8日	三	白飯	紅燒油腐煲 <small>油豆腐 紅K 甜豆夾 寬粉</small>	翡翠蒸蛋 <small>雞蛋 翡翠</small>	香菜拌紫茄 <small>茄子 香菜</small>	素炒菠菜 <small>菠菜</small>	羅宋湯 <small>高麗菜 蕃茄 西芹</small>	棗子	837	⑤⑨
1月9日	四	燕麥飯	京醬素肉絲 <small>素肉絲 洋蔥 豆薯</small>	小黃瓜炒百頁 <small>小黃瓜 百頁 木耳 紅K</small>	腐皮莧菜 <small>莧菜 生豆包</small>	黑椒豆芽 <small>綠豆芽</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	柑橘	818	⑨
1月10日	五	白飯	五行燴飯 <small>芥藍 木耳 紅K 杏鮑菇 玉米筍</small>	大溪豆干 <small>大溪豆干</small>	枸杞高麗菜 <small>高麗菜 枸杞</small>	素肉絲炒萵苣 <small>萵苣 素肉絲</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆 薏仁</small>		814	⑧⑨
1月13日	一	白飯	雙干燒油腐 <small>油豆腐 海結 筍干 梅干</small>	燴白菜 <small>大白菜 木耳 紅K</small>	海苔皇帝豆 <small>皇帝豆 馬鈴薯 海苔</small>	脆炒青江 <small>青江菜</small>	蘿蔔素丸湯 <small>蘿蔔 小清丸</small>		773	⑧
1月14日	二	麥片飯	素蠔油榨菜干片 <small>豆干片 榨菜</small>	家常粉絲 <small>素絞肉 綠豆芽 芹菜 紅K 木耳</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜</small>	清炒小白菜 <small>小白菜</small>	絲瓜麵疙瘩 <small>絲瓜 麵疙瘩 紅K</small>	養樂多	852	⑧⑨
1月15日	三	白飯	蕃茄豆腐 <small>豆腐 蕃茄</small>	煙燻滷味 <small>紫米糕 小油腐 白K 紅K</small>	通心粉花椰 <small>花椰菜 通心粉</small>	炒A菜 <small>A菜</small>	麻油什錦湯 <small>高麗菜 金針菇</small>	草莓	815	⑧⑨
寒 假										
2月11日	二	糙米飯	筍香豆腐 <small>板豆腐 木耳 筍片 紅K</small>	玉米薯丁 <small>玉米粒 豆薯</small>	脯香高麗菜 <small>高麗菜 菜脯</small>	香拌花椰 <small>花椰菜 紅K</small>	刺瓜素丸湯 <small>刺瓜 小清丸</small>	醇濃 燕麥	828	⑧⑨
2月12日	三	白飯	薑汁燒豆包 <small>大白菜 豆包 紅K</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	醬燒雙蘿 <small>白蘿蔔 紅蘿蔔</small>	薑香萵苣 <small>萵苣</small>	酸辣湯 <small>白干絲 木耳絲 金針菇 筍絲 紅K</small>	棗子	800	⑤⑨
2月13日	四	燕麥飯	椒香油腐 <small>油豆腐 青椒 甜椒</small>	冬瓜封 <small>冬瓜 梅干菜 筍干</small>	甜豆蒟蒻 <small>甜豆 白板蒟蒻 紅K</small>	芝麻拌菠菜 <small>菠菜 芝麻</small>	大醬湯 <small>黃豆芽 豆腐</small>	柳丁	793	⑦⑨
2月14日	五	麵	紅燒素肉麵 <small>素肉丁 白蘿蔔 紅K 凍豆腐 高麗菜</small>		銀絲捲 <small>銀絲捲</small>	黑椒毛豆莢 <small>毛豆莢</small>	炒龍鬚菜 <small>龍鬚菜 木耳 紅K</small>		758	⑧⑨
2月17日	一	麥片飯	梅干麵輪 <small>麵輪 梅干菜</small>	腐皮絲瓜 <small>絲瓜 生豆包 紅K</small>	茶香高麗菜 <small>高麗菜</small>	芝麻油菜 <small>油菜</small>	沙茶豆薯湯 <small>豆薯</small>		770	⑧⑨
2月18日	二	白飯	椒鹽百頁 <small>百頁豆腐(不炸)</small>	三色玉米 <small>玉米粒 青豆仁 紅K</small>	雪菜干丁 <small>小干丁 雪菜</small>	薑絲炒青江 <small>青江菜 薑絲</small>	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄 豆腐</small>	養樂多 300light	767	⑨
2月19日	三	白飯	回鍋干片 <small>豆干片 高麗菜 青椒 紅K</small>	咖哩白花 <small>咖哩 小清丸 白花椰</small>	椒鹽敏豆 <small>敏豆</small>	枸杞菠菜 <small>菠菜 枸杞</small>	割稻仔湯 <small>綠豆芽 芹菜 米苔目</small>	棗子	773	⑧⑨
2月20日	四	小米飯	什錦菇井 <small>大白菜 生香菇 金針菇 木耳 紅K</small>	蒟蒻瓢瓜 <small>瓢瓜 蒟蒻 紅K</small>	醬燒豆腐 <small>板豆腐 素絞肉 青豆仁</small>	素蠔油地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔 玉米粒</small>	柑橘	812	⑧⑨
2月21日	五	糙米飯	蘑菇醬豆包 <small>豆包 馬鈴薯 蘑菇醬</small>	芝麻海芽 <small>海帶芽 芝麻</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 紅K 豆芽菜 木耳 素絞肉</small>	紅絲鵝白菜 <small>鵝白菜 紅K</small>	綜合甜湯 <small>紅豆 綠豆 薏仁 小粉圓</small>		793	⑦⑧⑨
2月24日	一	白飯	麻婆豆腐 <small>素絞肉 豆腐 青豆仁</small>	什錦皇帝豆 <small>皇帝豆 紅K 木耳</small>	韓式黃豆芽 <small>黃豆芽 紅K 芝麻</small>	香拌萵苣 <small>萵苣</small>	菇香筍湯 <small>筍絲 金針菇 生香菇</small>		752	⑦⑧⑨
2月25日	二	芝麻飯	黑胡椒油腐 <small>油豆腐 甜豆</small>	西芹玉筍 <small>西芹 玉筍 紅K</small>	燉馬鈴薯 <small>馬鈴薯 紅蘿蔔</small>	薑香油菜 <small>油菜 薑絲</small>	當歸蔬菜湯 <small>高麗菜 豆皮捲 豆薯</small>	波蜜 果汁	855	⑦⑨
2月26日	三	白飯	沙鍋豆包 <small>豆包 大白菜 金針菇 木耳 甜豆</small>	炒小黃瓜 <small>小黃瓜 紅K</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋 紅K</small>	素肉燥青江 <small>青江菜 素絞肉</small>	港式例湯 <small>帶皮冬瓜 紅K 黃豆芽 玉米</small>	草莓	788	⑤⑧⑨
2月27日	四	燕麥飯	五香豆干 <small>五香豆干 海帶捲</small>	鍋燒什錦 <small>白蘿蔔 紫米糕 玉米塊 紅K</small>	蕃茄拌青花 <small>青花椰 蕃茄</small>	菇香小白菜 <small>小白菜 生香菇</small>	味噌湯 <small>豆皮絲 海帶芽</small>	小蕃茄	792	⑨

備註:

1.1月份共用餐11天, 2月份用餐13天

2.每日4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



線上查詢菜單