

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

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