

三民家商112年 6月菜單

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食
6月1日	四	麵	鍋燒麵		鮮肉包*1	蒜香青江菜	香蕉
			肉片 黑輪 米血 白蘿蔔 金針菇 紅蘿蔔		鮮肉包	青江菜	
6月2日	五	白飯	海苔雞排*1	雜菜粉絲	蔥油茼蒿	冰仙草	
			雞排 海苔粉	冬粉 大白菜 紅K木耳	茼蒿	仙草	
6月5日	一	薏仁飯	洋芋燒肉	小瓜炒黑輪	蒜香高麗菜	紫菜豆腐湯	葡萄
			肉丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	小黃瓜 黑輪	高麗菜	紫菜 豆腐	
6月6日	二	白飯	蘿蔔炆雞	綠椰鮮菇	薑絲小白菜	南瓜蔬菜湯	
			雞丁 白蘿蔔 紅蘿蔔	綠花椰 香菇	小白菜	南瓜 大白菜 金針菇	
6月7日	三	白飯	蜜汁干丁	蒸蛋	小米油菜	大醬湯	光泉豆漿
			干丁 地瓜 芝麻	雞蛋	油菜 小米	大白菜 黃豆芽	
6月8日	四	調飯	肉絲蛋炒飯	麥克雞塊*3	蠔油芥蘭	玉米濃湯	芭樂
			肉絲 雞蛋 洋葱	麥克雞塊	芥藍菜	玉米 洋葱 馬鈴薯 紅蘿蔔	
6月9日	五	糙米飯	黑椒雞丁	刺瓜魚丸	香拌地瓜葉	粉圓甜湯	
			雞丁 油豆腐 青椒	刺瓜 魚丸	地瓜葉	粉圓	
6月12日	一	白飯	薑汁燒肉	絲瓜百頁	蒜香空心菜	豆薯大骨湯	蘋果
			肉片 洋葱	絲瓜 百頁豆腐	空心菜	豆薯 龍骨	
6月13日	二	燕麥飯	瓜仔雞	宮保黃豆芽	菇香青江菜	蔬菜蛋花湯	
			雞丁 冬瓜 脆瓜	黃豆芽	青江菜 香菇	高麗菜 蕃茄 雞蛋	
6月14日	三	白飯	★韓式辣肉燥	紅蘿蔔炒蛋	腐皮鵝白菜	關東煮	波蜜果汁
			絞肉 干丁	雞蛋 紅蘿蔔	鵝白菜 腐皮	白蘿蔔 黑輪 米血	
6月15日	四	麵	味噌烏龍麵		奶糖厚片*1	鹽味毛豆莢	土芒果
			肉片 魚丸 高麗菜 海帶芽 玉米粒 綠豆芽		奶糖厚片	毛豆莢	
6月16日	五	芝麻飯	鐵道豬排*1	白菜滷	清炒油菜	檸檬愛玉	
			豬排	大白菜 筍絲 紅蘿蔔 木耳	油菜	愛玉 檸檬汁	
6月17日	六	白飯	南瓜燒雞	長豆四寶	香拌茼蒿	刺瓜魚丸湯	
			雞丁 南瓜	長豆 菜脯 肉絲 豆鼓	茼蒿	刺瓜 魚丸	
6月19日	一	五穀飯	筍干燒肉	海帶三絲	炒空心菜	蘿蔔黑輪湯	香蕉
			肉丁 筍乾 高麗菜	海帶絲 干絲 紅蘿蔔	空心菜	白蘿蔔 黑輪	
6月20日	二	白飯	日式咖哩雞	客家小炒	蒜香地瓜葉	仙草西米露	
			雞丁 馬鈴薯 洋葱	干片 肉絲 芹菜	地瓜葉	仙草 西谷米	
6月21日	三	胚芽飯	麻婆豆腐	菜脯蛋	紅絲小白菜	針菇竹筍湯	養樂多柳橙汁
			豆腐 絞肉	雞蛋 菜脯	小白菜 紅蘿蔔	竹筍 金針菇 龍骨	
6月22日	四	端午節連假					
6月26日	一	白飯	避風塘雞排*1	肉片燴瓢瓜	芝麻油菜	海芽玉米湯	鳳梨
			雞排	瓢瓜 肉片 紅蘿蔔	油菜 芝麻	海帶芽 玉米粒	
6月27日	二	麥片飯	泰式檸檬豬	塔香海茸	韭菜豆芽	冬瓜薏仁湯	
			豬肉 洋葱 香菜 甜椒	海茸 九層塔	豆芽菜 韭菜	冬瓜 薏仁	
6月28日	三	白飯	梅香雞丁	沙茶薯丁	蛋酥小白菜	割稻仔湯	波蜜果汁
			雞丁 地瓜 芝麻	豆薯 玉米 毛豆	小白菜 雞蛋	絲瓜 米苔目	
6月29日	四	白飯	肉骨茶湯飯		藍莓餐包*1	茼蒿炒雙花	葡萄
			肉丁 豆皮絲 金針菇 高麗菜 紅蘿蔔 木耳		藍莓餐包	青花菜 花椰菜 茼蒿	

備註:

1. 6月份共用餐20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. 每月2次蔬食日
5. ★每月新菜色

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



線上菜單查詢 ↑



學校午餐供應國產豬肉

三民家商112年 6月菜單

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
6月1日	四	麵 ⑧	鍋燒麵 ⑧⑩		鮮肉包*1 ⑧	蒜香青江菜	香蕉	862
6月2日	五	白飯	海苔雞排*1 ⑧	雜菜粉絲	蔥油茼蒿	冰仙草		831
6月5日	一	薏仁飯	洋芋燒肉	小瓜炒黑輪 ⑧⑩	蒜香高麗菜	紫菜豆腐湯 ⑨	葡萄	850
6月6日	二	白飯	蘿蔔炆雞	綠椰鮮菇	薑絲小白菜	南瓜蔬菜湯		797
6月7日	三	白飯	蜜汁干丁 ⑦⑨	蒸蛋 ⑤	小米油菜	大醬湯 ⑨	光泉豆漿 ⑨	870
6月8日	四	調飯	肉絲蛋炒飯 ⑤	麥克雞塊*3 ⑧	蠔油芥蘭	玉米濃湯	芭樂	868
6月9日	五	糙米飯	黑椒雞丁 ⑨	刺瓜魚丸 ⑩	香拌地瓜葉	粉圓甜湯		822
6月12日	一	白飯	薑汁燒肉	絲瓜百頁 ⑨	蒜香空心菜	豆薯大骨湯	蘋果	870
6月13日	二	燕麥飯	瓜仔雞	宮保黃豆芽	菇香青江菜	蔬菜蛋花湯 ⑤		798
6月14日	三	白飯	★韓式辣肉燥 ⑨	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	腐皮鵝白菜 ⑨	關東煮 ⑧⑩	波蜜果汁	882
6月15日	四	麵 ⑧	味噌烏龍麵 ⑨⑩		奶糖厚片*1 ④⑤⑧	鹽味毛豆莢	土芒果 ②	861
6月16日	五	芝麻飯 ⑦	鐵道豬排*1 ⑧	白菜滷	清炒油菜	檸檬愛玉		822
6月17日	六	白飯	南瓜燒雞	長豆四寶 ⑨	香拌茼蒿	刺瓜魚丸湯 ⑩		810
6月19日	一	五穀飯	筍干燒肉	海帶三絲 ⑨	炒空心菜	蘿蔔黑輪湯 ⑧⑩	香蕉	879
6月20日	二	白飯	日式咖哩雞	客家小炒 ⑨	蒜香地瓜葉	仙草西米露		819
6月21日	三	胚芽飯	麻婆豆腐 ⑨	菜脯蛋 ⑤	紅絲小白菜	針菇竹筍湯	養樂多柳橙汁	882
6月22日	四	端午節連假						
6月26日	一	白飯	避風塘雞排*1 ⑧	肉片燴瓢瓜	芝麻油菜 ⑦	海芽玉米湯	鳳梨	855
6月27日	二	麥片飯	泰式檸檬豬 ⑦	塔香海茸	韭菜豆芽	冬瓜薏仁湯		799
6月28日	三	白飯	梅香雞丁 ⑦	沙茶薯丁	蛋酥小白菜 ⑤	割稻仔湯 ⑧	波蜜果汁	884
6月29日	四	白飯	肉骨茶湯飯 ⑨		藍莓餐包*1 ④⑤⑧	茼蒿炒雙花	葡萄	830

備註:

1. 6月份共用餐20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. 每月2次蔬食日
5. ★每月新菜色

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



線上菜單查詢 ↑



學校午餐供應國產豬肉

三民家商112年6月素食菜單

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食
6月1日	四	麵	鍋燒麵		五香三角油腐*	芝麻球*2	素拌枸杞葉	香蕉
			素肉片 白蘿蔔 玉米塊 高麗菜 金針菇		三角油腐	芝麻球	枸杞葉	
6月2日	五	白飯	椒鹽什錦	雜菜粉絲	鳳醬龍鬚菜	香拌萵苣	冰仙草	
			素雞丁 杏鮑菇 甜椒 青椒	冬粉 大白菜 紅K 木耳	龍鬚菜	萵苣	仙草	
6月5日	一	薏仁飯	紹子豆腐	小瓜炒茼蒿	甜椒玉米	什錦高麗菜	紫菜豆腐湯	葡萄
			板豆腐 素絞肉	小黃瓜 茼蒿	玉米 甜椒	高麗菜 木耳 紅K	紫菜 豆腐	
6月6日	二	白飯	藥膳凍豆腐	綠椰鮮菇	燴雙蘿	薑絲小白菜	南瓜蔬菜湯	
			凍豆腐 藥膳包	綠花椰 香菇	白蘿蔔 紅K	小白菜	南瓜 高麗菜 金針菇	
6月7日	三	白飯	蜜汁干丁	五味紫茄	菇香菜豆	小米油菜	大醬湯	光泉豆漿
			干丁 地瓜 芝麻	茄子	菜豆 生香菇	油菜 小米	大白菜 黃豆芽	
6月8日	四	白飯	芹香豆包	客家冬瓜封	豉汁甜椒	素蠔油芥蘭	玉米濃湯	芭樂
			豆包 芹菜 紅K	冬瓜 梅干菜 筍干	青椒 甜椒 豆豉	芥藍菜	玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔	
6月9日	五	糙米飯	黑椒油腐	刺瓜玉筍	麻油猴頭杏鮑菇	香拌地瓜葉	粉圓甜湯	
			油豆腐 高麗菜 豆芽菜 紅K	刺瓜 玉米筍	木耳 猴頭菇 杏鮑菇 薑	地瓜葉	粉圓	
6月12日	一	白飯	薑汁豆腐	絲瓜豆簽	紅燒茄子	芝麻空心菜	耳絲豆薯湯	蘋果
			豆腐 大白菜	絲瓜 豆簽	茄子	空心菜 芝麻	豆薯 木耳	
6月13日	二	燕麥飯	瓜仔素雞	宮保黃豆芽	豆干小炒	菇香青江菜	清燉蔬菜湯	
			素雞丁 冬瓜 脆瓜	黃豆芽	干片 青椒 紅K	青江菜 香菇	高麗菜 蕃茄 白花椰	
6月14日	三	白飯	★韓式素肉燥	紅蘿蔔炒蛋	小瓜百頁	腐皮鵝白菜	關東煮	波蜜果汁
			素絞肉 干丁	雞蛋 紅蘿蔔	百頁豆腐 小黃瓜	鵝白菜 腐皮	白蘿蔔 紫米糕 玉米塊	
6月15日	四	麵	味噌烏龍麵		奶糖薄片*1	鹽味毛豆莢	炒甜菠菜	土芒果
			素肉片 高麗菜 海帶芽 玉米粒 綠豆芽		奶糖薄片	毛豆莢	甜菠菜	
6月16日	五	芝麻飯	海帶油腐	白菜滷	味噌苦瓜	清炒油菜	檸檬愛玉	
			油豆腐 海帶	大白菜 筍絲 紅蘿蔔 木耳	苦瓜	油菜	愛玉 檸檬汁	
6月17日	六	白飯	回鍋干片	長豆四寶	素燒南瓜	香拌萵苣	香根刺瓜湯	
			豆干片 青椒 高麗菜 紅K	長豆 素絞肉 菜脯 豆豉	南瓜	萵苣	刺瓜 香菜	
6月19日	一	五穀飯	五更凍豆腐	海帶三絲	咖哩洋芋	素炒空心菜	蘿蔔玉米湯	香蕉
			凍豆腐 酸菜心 雞腸 木耳	海帶絲 干絲 紅蘿蔔	馬鈴薯 青豆仁	空心菜	白蘿蔔 玉米粒	
6月20日	二	白飯	筍干燒油腐	客家小炒	素什錦	香拌地瓜葉	仙草西米露	
			油豆腐 筍乾 高麗菜	干片 甜椒 芹菜	黃豆芽 烤魷 毛豆	地瓜葉	仙草 西谷米	
6月21日	三	胚芽飯	麻婆豆腐	菜脯蛋	樹子水蓮	紅絲小白菜	針菇竹筍湯	養樂多柳橙汁
			豆腐 素絞肉	雞蛋 菜脯	水蓮	小白菜 紅蘿蔔	竹筍 金針菇	
6月22日	四	端午節連假						
6月26日	一	白飯	綜合滷味	瓢瓜寬粉	甜椒百頁	芝麻油菜	海芽玉米湯	鳳梨
			干丁 白蘿蔔 紫米糕 紅K	瓢瓜 寬粉	百頁豆腐 甜椒 青椒	油菜 芝麻	海帶芽 玉米粒	
6月27日	二	麥片飯	塔香干絲	酸菜麵腸	素肉絲炒芥蘭	鹽水豆芽	冬瓜薏仁湯	
			白干絲 九層塔	雞腸 酸菜 高麗菜	芥蘭 素肉絲	豆芽菜	冬瓜 薏仁	
6月28日	三	白飯	梅香素雞	沙茶薯丁	素炒烤魷	腐皮小白菜	割稻仔湯	波蜜果汁
			素雞丁 地瓜 芝麻	豆薯 玉米 毛豆	烤魷 小黃瓜 紅K	小白菜 豆皮絲	絲瓜 米苣目	
6月29日	四	白飯	家常豆腐	枸杞刈菜	小米南瓜	茼蒿炒雙花	肉骨茶蔬菜湯	葡萄
			板豆腐 筍片 木耳 紅K	刈菜 枸杞	南瓜 小米	青花菜 花椰菜 茼蒿	高麗菜 豆皮絲	

備註:

- 6月份共用餐20天
- 每日4菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品

過敏原項目標示~



線上菜單查詢↑

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

三民家商112年6月素食菜單

營養師:宋依靜

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
6月1日	四	麵 ⑧	鍋燒麵 ⑨		五香三角油腐*1 ⑨	芝麻球*2 ⑦⑧	素拌枸杞葉	香蕉	880
6月2日	五	白飯	椒鹽什錦 ⑨	雜菜粉絲	鳳醬龍鬚菜	香拌萵苣	冰仙草		819
6月5日	一	薏仁飯	紹子豆腐 ⑨	小瓜炒茼蒿	甜椒玉米	什錦高麗菜	紫菜豆腐湯 ⑨	葡萄	841
6月6日	二	白飯	藥膳凍豆腐 ⑨	綠椰鮮菇	燴雙蘿	薑絲小白菜	南瓜蔬菜湯		797
6月7日	三	白飯	蜜汁干丁 ⑦⑨	五味紫茄	菇香菜豆	小米油菜	大醬湯 ⑨	光泉豆漿 ⑨	875
6月8日	四	白飯	芹香豆包 ⑨	客家冬瓜封	豉汁甜椒 ⑨	素蠔油芥蘭	玉米濃湯	芭樂	867
6月9日	五	糙米飯	黑椒油腐 ⑨	刺瓜玉筍	麻油木耳	香拌地瓜葉	粉圓甜湯		829
6月12日	一	白飯	薑汁豆腐 ⑨	絲瓜豆簽 ⑨	紅燒茄子	芝麻空心菜 ⑦	耳絲豆薯湯	蘋果	867
6月13日	二	燕麥飯	瓜仔素雞 ⑨	宮保黃豆芽	豆干小炒 ⑨	菇香青江菜	清燉蔬菜湯		803
6月14日	三	白飯	★韓式素肉燥 ⑨	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	小瓜百頁 ⑨	腐皮鵝白菜 ⑨	關東煮	波蜜果汁	875
6月15日	四	麵 ⑧	味噌烏龍麵 ⑨		奶糖薄片*1 ④⑤⑧	鹽味毛豆莢	炒甜菠菜	土芒果 ②	868
6月16日	五	芝麻飯 ⑦	海帶油腐 ⑨	白菜滷	味噌苦瓜 ⑨	清炒油菜	檸檬愛玉		808
6月17日	六	白飯	回鍋干片 ⑨	長豆四寶 ⑨	素燒南瓜	香拌萵苣	香根刺瓜湯		809
6月19日	一	五穀飯	五更凍豆腐 ⑧⑨	海帶三絲 ⑨	咖哩洋芋	素炒空心菜	蘿蔔玉米湯	香蕉	881
6月20日	二	白飯	筍干燒油腐 ⑨	客家小炒 ⑨	素什錦 ⑧	香拌地瓜葉	仙草西米露		830
6月21日	三	胚芽飯	麻婆豆腐 ⑨	菜脯蛋 ⑤	樹子水蓮	紅絲小白菜	針菇竹筍湯	養樂多柳橙汁	884
6月22日	四	端午節連假							
6月26日	一	白飯	綜合滷味 ⑨	瓢瓜寬粉	甜椒百頁 ⑨	芝麻油菜 ⑦	海芽玉米湯	鳳梨	852
6月27日	二	麥片飯	塔香干絲 ⑨	酸菜麵腸 ⑧	素肉絲炒芥蘭 ⑨	鹽水豆芽	冬瓜薏仁湯		807
6月28日	三	白飯	梅香素雞 ⑦⑨	沙茶薯丁	素炒烤麩 ⑧	腐皮小白菜 ⑨	割稻仔湯 ⑧	波蜜果汁	870
6月29日	四	白飯	家常豆腐 ⑨	枸杞刈菜	小米南瓜	茼蒿炒雙花	肉骨茶蔬菜湯 ⑨	葡萄	841

備註:

- 6月份共用餐20天
- 每日4菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 豆漿及豆製品為非基改食品

過敏原項目標示~



線上菜單查詢 ↑

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