

三民家商109年11月菜單 / 素食

日期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
11月2日	一	白飯	炒素肉絲	針菇瓢瓜	芝麻甜菠菜	薑絲小白菜	紫菜豆腐湯		792	⑦⑨
			素肉絲 小黃瓜 木耳 紅K	瓢瓜 金針菇 紅K	甜菠菜 芝麻	小白菜 薑絲	豆腐 紫菜			
11月3日	二	麥片飯	蘿蔔炆素雞	黑椒玉米	溫拌紫茄	耳絲油菜	冬瓜油腐湯	義美豆漿	828	⑨
			素雞丁 白蘿蔔 紅K	玉米 毛豆	茄子 蕃茄 九層塔	油菜 木耳	冬瓜 油豆腐			
11月4日	三	白飯	回鍋干片	蒸南瓜	香菇燴芥菜	素炒空心菜	鍋燒湯	柳丁	809	⑧⑨
			豆干片 高麗菜 紅K 青椒	南瓜	芥菜 生香菇	空心菜	海帶結 豆皮捲 豆薯丁 紫米糕 紅K			
11月5日	四	糙米飯	宮保百頁	柴香海芽	咖哩洋芋	薑絲萵苣	冬瓜西米露	小蕃茄	783	⑦⑨
			百頁豆腐 菜豆 宮保椒	海帶芽 芝麻	馬鈴薯 紅K	萵苣	西米露 冬瓜茶磚			
11月6日	五	白飯	五行燴飯	滷三角油腐	沙茶芥藍	田園三色	大醬湯		797	⑨
			豆包 生香菇 大白菜 筍絲	三角油腐	芥藍 沙茶	青花椰 白花椰 紅K	豆腐 金針菇 黃豆芽			
11月9日	一	白飯	素肉燥干丁	烤麩拌黃瓜	芋兒莧菜	糖醋高麗菜	翡翠蘿蔔湯		791	⑧⑨
			素絞肉 小干丁	小黃瓜 烤麩 紅K 木耳	莧菜 芋頭	高麗菜	白蘿蔔 翡翠			
11月10日	二	燕麥飯	椒鹽豆包	茄汁洋芋	蒸蛋	香拌青江菜	絲瓜腐皮湯	柳橙汁	851	⑤⑨
			豆包	馬鈴薯 紅K	雞蛋	青江菜	絲瓜 生豆包 紅K			
11月11日	三	白飯	三杯油腐	刺瓜什錦	豉汁青椒	紅絲鵝白菜	沙茶火鍋湯	香蕉	840	⑧⑨
			油豆腐 杏鮑菇 九層塔	刺瓜 木耳 玉米筍	青椒 豆豉	鵝白菜 紅K	大白菜 素魚丸 海帶結 紅K			
11月12日	四	胚芽飯	客家素小炒	甜豆白花	泡菜黃豆芽	素蠔油地瓜葉	冰仙草	蘋果	812	⑨
			豆干 芹菜 榨菜 生香菇 紅K	白花椰 甜豆 紅K	黃豆芽 泡菜	地瓜葉	仙草			
11月13日	五	麵	醬油拉麵		素菜捲*1	樹子龍鬚菜	椒鹽毛豆莢		783	⑧⑨
			豆皮捲 玉米筍 高麗菜 海帶芽 筍干 豆芽菜 紅K		素菜捲	龍鬚菜 樹子	毛豆莢			
11月16日	一	薏仁飯	麻油百頁	冬瓜四神燒	梅香地瓜	小米油菜	油腐細粉湯		774	⑨
			百頁豆腐 木耳	冬瓜 四神料包	地瓜 紅K	油菜 小米	油豆腐 冬粉 冬菜			
11月17日	二	調飯	咖哩炒飯	素雞塊*2	什錦滷味	芝麻敏豆	玉米濃湯	光泉豆漿	812	⑦⑧⑨
			素絞肉 馬鈴薯 紅K 青豆	素雞塊*2	小干丁 紫米糕 白蘿蔔 紅K	敏豆 芝麻	玉米 紅K			
11月18日	三	白飯	家常豆腐	蕃茄高麗菜	苦瓜味噌燒	炒空心菜	茶壺湯	柑橘	789	⑨
			板豆腐 筍片 小黃瓜 木耳 紅K	高麗菜 蕃茄	苦瓜 味噌	空心菜	白蘿蔔 海帶結 金針菇 紅K			
11月19日	四	芝麻飯	芹香素鴨	絲瓜蒟蒻	宮保皇帝豆	薑香青江菜	紅茶粉圓	香蕉	821	⑦⑨
			素鴨 芹菜 紅K	絲瓜 蒟蒻	皇帝豆 宮保椒	青江菜 薑絲	粉圓 紅茶			
11月20日	五	白飯	雙干燒油腐	乾燒麵腸	鳳醬水蓮	鮑菇萵苣	泡菜年糕湯		806	⑧⑨
			油豆腐 筍干 梅干菜 高麗菜	麵腸 小黃瓜 紅K	水蓮 鳳梨豆醬	萵苣 鮑菇	泡菜 大白菜 麵疙瘩			
11月23日	一	麥片飯	素打拋肉	海帶三絲	黑白炒	紅藜小白菜	冬菜刺瓜湯		753	⑨
			素絞肉 蕃茄 九層塔	海帶絲 白干絲 紅K	筍絲 木耳絲	小白菜 紅藜	刺瓜 冬菜			
11月24日	二	白飯	紅燒素雞	蒸蛋	菇香高麗菜	素拌地瓜葉	味噌湯	波蜜果汁	823	⑤⑨
			素雞 白蘿蔔 紅K	雞蛋	高麗菜 生香菇	地瓜葉	豆腐 海帶芽			
11月25日	三	白飯	五柳燴豆包	玉米毛豆	香根拌豆薯	素拌油菜	關東煮	芭樂	824	⑧⑨
			豆包 大白菜 金針菇 木耳 筍絲 紅K	玉米 毛豆	豆薯 香菜	油菜	白蘿蔔 玉米塊 紫米糕 紅K			
11月26日	四	糙米飯	麻婆豆腐	冬瓜封	五味紫茄	鮑菇鵝白菜	瓢瓜小米湯	柳丁	823	⑨
			素絞肉 豆腐 青豆仁	冬瓜 梅干	茄子 五味醬	鵝白菜 鮑菇	瓢瓜 小米			
11月27日	五	燕麥飯	榨醬干丁	脯香菜豆	薑燒南瓜	芹香豆芽	蕃茄豆腐湯		774	⑨
			小干丁 小黃瓜	菜豆 菜脯	南瓜 薑絲	豆芽 芹菜 紅K	蕃茄 豆腐			
11月30日	一	白飯	壽喜燒油腐	螞蟻上樹	小瓜海帶根	薑絲炒青江	豆薯三絲湯		780	⑨
			油豆腐 大白菜	素絞肉 豆芽菜 紅K 芥菜	小黃瓜 海帶根	青江菜	豆薯 紅K 木耳			

備註：

1. 11月份共用餐21天
2. 每日4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

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