

三民家商109年11月菜單 / 葷食

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
11月2日	一	白飯	香雞排*1	麻婆豆腐	薑絲小白菜	紫菜豆腐湯		799	⑧⑨
			雞排	絞肉 豆腐	小白菜 薑絲	豆腐 紫菜			
11月3日	二	胚芽飯	蘿蔔炆雞	黑椒玉米	耳絲油菜	冬瓜魚丸湯	義美豆漿	813	⑧⑨⑩
			雞丁 白蘿蔔 紅K	玉米 毛豆	油菜 木耳	冬瓜 魚丸			
11月4日	三	麥片飯	魚香肉柳	甜椒銀芽	空心菜/菠菜	鍋燒湯	柳丁	795	⑧
			肉柳 洋蔥 青豆仁	綠豆芽 甜椒	空心菜/菠菜	海帶結 火鍋條 豆薯丁 米血			
11月5日	四	麵	韓式炒麵	筍香包*1	芝麻敏豆	冬瓜西米露	小蕃茄	791	⑦⑧
			肉片 洋蔥 紅K 木耳 芝麻	筍香包	敏豆 芝麻	西米露 冬瓜茶			
11月6日	五	糙米飯	安東燉雞	西紅柿白花	香拌青江菜	大醬湯		774	⑨
			雞丁 馬鈴薯 寬粉 紅K 生香菇	白花椰 蕃茄	青江菜	豆腐 金針菇 黃豆芽			
11月9日	一	白飯	肉燥鵪鶉	烤麩拌黃瓜	菇香高麗菜	蘿蔔大骨湯		807	⑤⑧⑩
			絞肉 鵪鶉 魚丸	小黃瓜 烤麩 紅K 木耳	高麗菜 生香菇	白蘿蔔 龍骨			
11月10日	二	燕麥飯	筍香油腐	蒸蛋	薑絲茼蒿	腐皮絲瓜湯	柳橙汁	847	⑤⑨
			油豆腐 筍乾 高麗菜 木耳	雞蛋	茼蒿	絲瓜 腐皮 紅K			
11月11日	三	白飯	三杯雞	刺瓜什錦	紅絲鵪鶉白菜	沙茶火鍋湯	香蕉	831	⑧⑨
			雞丁 油豆腐 杏鮑菇 九層塔	刺瓜 木耳 玉米筍	鵪鶉白菜 紅K	大白菜 火鍋條 海帶結 米血			
11月12日	四	白飯	香菇肉羹飯	豬肉餡餅*1	椒鹽毛豆莢	冰仙草	蘋果	828	⑧
			肉片 肉羹條 生香菇 金針菇	豬肉餡餅	毛豆莢	仙草			
11月13日	五	胚芽飯	醬燒大排*1	螞蟻上樹	麻香地瓜葉	南瓜蔬菜湯		834	⑧
			豬肉排	冬粉 絞肉 豆芽菜 紅K 木耳	地瓜葉	南瓜 高麗菜 金針菇 紅K			
11月16日	一	薏仁飯	梅香雞丁	冬瓜四神燒	小米小白菜	油腐細粉湯		804	⑨
			雞丁 地瓜 紅K	冬瓜 四神料包	油菜 小米	油豆腐 冬粉 冬菜			
11月17日	二	白飯	家常豆腐	蔥爆甜不辣	菇扒青江	割稻仔湯	光泉豆漿	812	⑧⑨
			豆腐 筍片 木耳 小黃瓜 紅K	黑輪片 洋蔥	青江 生香菇	豆芽菜 米苔目 韭菜			
11月18日	三	糙米飯	沙茶肉柳	裹黃豆薯	空心菜/菠菜	茶壺湯	柑橘	795	⑤
			肉柳 洋蔥 青豆仁	豆薯 雞蛋	空心菜/菠菜	白蘿蔔 海帶結 金針菇 紅K			
11月19日	四	麵	炒烏龍麵	奶皇包*1	玉筍綠椰	紅茶粉圓	香蕉	822	④⑧⑩
			肉片 高麗菜 魚丸 洋蔥 紅K	奶皇包	綠花椰 玉米筍 紅K	粉圓 紅茶			
11月20日	五	白飯	雙干燒雞	乾燒麵腸	蒜香茼蒿	泡菜年糕湯		798	⑧
			雞丁 筍干 梅干菜 高麗菜	麵腸 小黃瓜 紅K	茼蒿	泡菜 大白菜 麵疙瘩			
11月23日	一	麥片飯	泰式打拋肉	海帶三絲	紅藜鵪鶉白菜	刺瓜肉羹湯		774	⑧⑨
			絞肉 洋蔥 蕃茄 九層塔	海帶絲 白干絲 紅K	小白菜 紅藜	刺瓜 肉羹			
11月24日	二	白飯	紅燒雞肉	蒸蛋	蠔油芥藍	味噌湯	波蜜果汁	838	⑤⑨
			雞丁 白蘿蔔 紅K	雞蛋	芥藍	豆腐 海帶芽			
11月25日	三	白飯	黃金魚排*1	紅蘿蔔炒蛋	肉燥高麗菜	關東煮	芭樂	826	⑤⑧⑩
			魚排	雞蛋 紅K	高麗菜 絞肉	白蘿蔔 黑輪 米血 紅K			
11月26日	四	調飯	咖哩炒飯	酸菜滷味	空心菜/菠菜	檸檬愛玉	柳丁	808	⑧
			絞肉 洋蔥 玉米 紅K 青豆仁	小干丁 海帶結 米血 黑輪	空心菜/菠菜	愛玉 檸檬			
11月27日	五	燕麥飯	南瓜燜雞	肉絲炒菜豆	韭菜豆芽	蕃茄豆腐湯		804	⑨
			雞丁 南瓜	菜豆 肉絲 紅K 木耳	豆芽 韭菜	蕃茄 豆腐 洋蔥			
11月30日	一	白飯	壽喜燒肉	小瓜海帶根	薑絲炒青江	豆薯三絲湯		759	⑦
			肉片 洋蔥 芝麻	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 / 本校午餐供應國產豬肉
4. 11/10. 11/17為蔬食日

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