

## 三民家商 108年4月菜單(葷食)

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	過敏原
4月1日	一	白飯	泰式打拋肉	小黃瓜麵腸	薑汁白菜	玉米豆薯湯	西洋梨	845	8
			絞肉 洋蔥 蕃茄	小黃瓜 麵腸	大白菜	玉米 豆薯 龍骨			
4月2日	二	糙米飯	雞腿*1	咖哩什蔬	炒雙花菜	香筍湯	芭樂	794	9
			雞腿*1	高麗菜 百頁豆腐...	青花菜 白花菜	筍絲 龍骨			
4月3日	三	白飯	三杯雞丁	柴魚蒸蛋	油蔥地瓜葉	四神湯	蘋果	865	5+10
			雞丁 米血	雞蛋 柴魚	地瓜葉	金針菇 冬瓜 龍骨			
4月8日	一	白飯	糖醋肉丁	蝦醬高麗菜	蒜香油菜	蘿蔔魚丸湯	鳳梨	824	1+10
			肉丁 洋蔥	高麗菜 花枝	油菜	蘿蔔 魚丸 龍骨			
4月9日	二	燕麥飯	叻沙雞	螞蟻上樹	脆炒鵝白菜	韓式雙芽湯	香蕉	942	
			雞丁 馬鈴薯	絞肉 冬粉 大白菜	鵝白菜	黃豆芽 海帶芽 龍骨			
4月10日	三	白飯	脆皮雞排*1	彩燴刺瓜	炒青江菜	藥膳什菇湯	養樂多 (300Light)	886	
			香雞排	刺瓜 玉米筍 紅蘿蔔...	青江菜	金針菇 生香菇 藥膳包			
4月11日	四	白麵	味噌拉麵		麥克雞塊*2	乾煸敏豆		788	10
			肉片 筍乾 海芽 魚丸		麥克雞塊*2	敏豆			
4月12日	五	芝麻飯	醬燒木須肉	福州丸*1	蒜香大陸妹	橙汁山粉圓		783	7+10
			肉片 木耳	福州丸*1	大陸妹	山粉圓 柳橙汁			
4月15日	一	白飯	雙干滷肉	蛋酥豆薯	薑絲小白菜	紫菜腐皮湯	鳳梨	865	5+9
			肉丁 筍乾 梅干	豆薯 雞蛋	小白菜	紫菜 豆皮絲 龍骨			
4月16日	二	胚芽飯	蠔油雙菇雞	紹子豆腐	香拌空心菜	瓢瓜蛋花湯	義美豆漿	825	5+9
			雞丁 雙菇	豆腐 絞肉	空心菜	瓢瓜 雞蛋			
4月17日	三	白飯 蔬食日	大阪燒豆包	蟹味絲瓜	蒜香油菜	米苔目什錦湯		861	9+10
			豆包 南瓜 柴魚	絲瓜 蟹味棒	油菜	高麗菜 魚丸 米苔目			
4月18日	四	白飯	什錦飯湯		鍋貼*3	鹽味毛豆莢		884	10
			肉片 魚丁 魚丸 高麗菜 筍絲		鍋貼*3	毛豆莢			
4月29日	一	白飯	香蒜豬排*1	瓠瓜百頁	脆炒青江菜	冬菜蘿蔔湯	波蜜果汁	879	9
			豬排	瓠瓜 百頁豆腐	青江菜	白蘿蔔 冬菜 龍骨			
4月30日	二	燕麥飯	香酥翅小腿*2	高麗菜封	芝麻空心菜	玉米蛋花湯		867	5+7
			翅小腿	高麗菜 筍乾	空心菜 芝麻	玉米 雞蛋			

備註 1. 4月原供應15天，4/19全中運停課已於3/23補課，實際供餐14天。

2. 每日供應三菜一湯，水果（飲品）3次/週，若遇特殊情形（如：颱風、缺貨、停水、停電...）  
經學校同意方更改菜單

3. 豆漿與豆製品為非基改食品

4. 4/17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