

三民家商 108年4月素食菜單

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	泰式燒油腐	素炒小黃瓜	醬拌海帶根	薑汁白菜	玉米豆薯湯	西洋梨	743	9
			油豆腐 蕃茄...	小黃瓜 麵腸 木耳	海帶根	大白菜	玉米 豆薯			
4月2日	二	糙米飯	椒鹽豆腐	西芹腐竹	甜椒拌茼蒿	炒青江菜	香筍湯	芭樂	859	9
			豆腐	西芹 腐竹	甜椒 茼蒿	青江菜	筍絲 紅蘿蔔			
4月3日	三	白飯	三杯什錦	蜜汁地瓜	蕃茄炒蛋	炒甜菠菜	四神湯	蘋果	858	5+9
			豆包 杏鮑菇...	地瓜	蛋 蕃茄	甜菠菜	金針菇 冬瓜 四神料			
4月8日	一	燕麥飯	五香干片	宮保高麗菜	筍絲炒豆皮	和風油菜	蘿蔔素丸湯	鳳梨	890	8+9
			五香豆干	高麗菜 乾辣椒	筍絲 豆皮絲	油菜	白蘿蔔 素清丸			
4月9日	二	芝麻飯	叻沙豆包	螞蟻上樹	梅香南瓜	脆炒鵝白菜	韓式雙芽湯	香蕉	814	9
			豆包 紅蘿蔔	冬粉 大白菜	南瓜	鵝白菜	黃豆芽 海帶芽			
4月10日	三	白飯	糖醋油腐	彩燴刺瓜	麻油木耳	炒A菜	藥膳什菇湯	養樂多 (300Light)	795	9
			油豆腐	刺瓜 玉米筍 紅蘿蔔...	木耳 薑	A菜	金針菇 生香菇 藥膳包			
4月11日	四	胚芽飯	雙蘿燜豆輪	榨菜干絲	溫拌紫茄	蔥油地瓜葉	味噌湯		814	8+9
			豆輪 紅白蘿蔔	白干絲 榨菜	茄子	地瓜葉	豆腐 豆皮絲			
4月12日	五	調飯	三色炒飯	玉米布丁酥	紅燒獅子頭	素炒大陸妹	橙汁山粉圓		876	9
			玉米 青豆 紅蘿蔔	玉米布丁酥	素獅子頭	大陸妹	山粉圓 柳橙汁			
4月15日	一	白飯	蕃茄燉菜	針菇豆薯	客家小炒	薑絲小白菜	紫菜腐皮湯	鳳梨	860	9
			蕃茄 高麗菜 茄子	豆薯 金針菇	豆干片 芹菜	小白菜	紫菜 豆皮絲			
4月16日	二	糙米飯	榨醬干丁	素膳糊	冬瓜封	香拌空心菜	菇香瓢瓜湯	義美豆漿	775	9
			小干丁 榨醬	大白菜 筍絲 木耳...	冬瓜 梅干菜	空心菜	生香菇 瓢瓜			
4月17日	三	白飯	大阪燒豆包	苟杞絲瓜	紅蘿蔔炒蛋	塔香海茸	米苔目什錦湯		795	5+9
			豆包 南瓜 柴魚	絲瓜 苟杞	紅蘿蔔 蛋	海茸 九層塔	高麗菜 豆芽菜 米苔目			
4月18日	四	麥片飯	京都麵腸	香根干絲	小米敏豆	炒油菜	昆布火鍋湯		814	8+9
			麵腸 小黃瓜	白干絲 香菜	敏豆 小米	油菜	海帶結 白蘿蔔 紫米糕			
4月29日	一	白飯	蒲燒豆包	瓠瓜百頁	甜椒佐鮑菇	炒鵝白菜	冬菜蘿蔔湯	波蜜果汁	876	8+9
			豆包	瓠瓜 百頁豆腐	甜椒 鮑菇	鵝白菜	白蘿蔔 冬菜			
4月30日	二	胚芽飯	瓜子素肉燥	紅燒芋粿籤	雪菜干丁	芝麻空心菜	翡翠玉米湯		860	9
			素絞肉 花瓜	芋粿籤 高麗菜	雪菜 豆干丁	空心菜 芝麻	玉米粒 翡翠			

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. 每日供應四菜一湯，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

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