

三民家商109年6月-素食菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
6月1日	一	白飯	麻婆豆腐 <small>板豆腐 素絞肉 青豆仁</small>	椒香黃豆芽 <small>黃豆芽 紅K 青椒</small>	素膳糊 <small>大白菜 筍絲 木耳 紅K</small>	薑絲炒青江 <small>青江菜 薑絲</small>	南瓜蔬菜湯 <small>南瓜 高麗菜 紅K</small>	789	⑨	
6月2日	二	小米飯	沙茶干片 <small>豆干片 芹菜</small>	麵腸炒木耳 <small>麵腸 木耳 紅K</small>	蒟蒻瓢瓜 <small>瓢瓜 蒟蒻 紅K</small>	素炒油菜 <small>油菜</small>	海芽味噌湯 <small>海帶芽 豆皮絲</small>	波蜜果汁	852	⑧⑨
6月3日	三	白飯	什錦滷味 <small>小干丁 白K 海帶結 素火鍋條</small>	菇香西芹 <small>西芹 生香菇 紅K</small>	清炒玉米 <small>玉米 紅K</small>	香拌鵝白菜 <small>鵝白菜</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	葡萄	852	⑧⑨
6月4日	四	薏仁飯	茄汁豆包 <small>豆包 高麗菜 青椒</small>	素魚香敏豆 <small>敏豆 素絞肉</small>	醬燒紫茄 <small>茄子</small>	蠔菇萵苣 <small>萵苣 鮑魚菇</small>	冬瓜素丸湯 <small>冬瓜 小清丸</small>	蘋果	829	⑧⑨
6月5日	五	調飯	三色炒飯 <small>玉米 紅K 毛豆仁</small>	素雞塊*2 <small>素雞塊</small>	素炒芥藍 <small>芥藍菜</small>	甜豆白花椰 <small>白花椰 甜豆莢 紅K</small>	素肉骨茶湯 <small>高麗菜 金針菇 豆皮絲</small>		810	⑧⑨
6月8日	一	白飯	塔香豆包 <small>豆包 杏鮑菇 九層塔</small>	咖哩洋芋 <small>馬K 紅K</small>	豆薯三絲 <small>豆薯 紅K 木耳</small>	芝麻空心菜 <small>空心菜 白芝麻</small>	刺瓜黑輪湯 <small>刺瓜 素火鍋條</small>		804	⑦⑧⑨
6月9日	二	糙米飯	宮保百頁 <small>百頁豆腐 高麗菜</small>	毛豆干丁 <small>毛豆 干丁 紅K</small>	鼓汁苦瓜 <small>苦瓜</small>	拌地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	綜合什錦湯 <small>豆芽菜 凍豆腐 素丸</small>	低糖豆漿	844	④⑧⑨
6月10日	三	白飯	家常豆腐 <small>油豆腐 小黃瓜 桶筍 紅K 木耳</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜 枸杞</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	沙茶炒青江 <small>青江菜</small>	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>	香蕉	836	⑤⑨
6月11日	四	燕麥飯	沙鍋豆包 <small>豆包 大白菜 紅K 木耳</small>	素肉絲海帶 <small>素肉絲 海帶根</small>	甜椒小黃瓜 <small>小黃瓜 甜椒</small>	薑香小白菜 <small>小白菜</small>	冬菜蘿蔔湯 <small>白蘿蔔 冬菜</small>	葡萄	813	⑨
6月12日	五	白飯	豆干小炒 <small>豆干片 榨菜 芹菜 紅K</small>	四神燒冬瓜 <small>冬瓜 四神料</small>	雙色花椰 <small>白椰菜 青花菜 紅K</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜</small>	針菇玉米湯 <small>玉米粒 金針菇</small>	布丁	878	⑨
6月15日	一	白飯	五香三角油腐*1 <small>三角油腐</small>	白菜滷 <small>大白菜 筍絲 紅K 木耳</small>	腐皮雪菜 <small>雪菜 生豆包</small>	清炒油菜 <small>油菜</small>	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄 豆腐</small>		834	⑨
6月16日	二	胚芽飯	蜜汁干丁 <small>豆干丁 白芝麻</small>	椒鹽敏豆 <small>敏豆</small>	莠絲甜菠菜 <small>甜菠菜 牛蒡絲</small>	三色豆芽 <small>木耳 豆芽菜 紅K</small>	茶壺湯 <small>白K 生香菇 海帶結 金針菇</small>	養樂多	853	④⑦⑨
6月17日	三	白飯	咖哩百頁 <small>馬K 紅K 百頁豆腐</small>	刺瓜玉筍 <small>刺瓜 玉米筍</small>	薑汁海茸 <small>海茸 薑絲</small>	炒鵝白菜 <small>鵝白菜</small>	仙草愛玉 <small>仙草 愛玉</small>	西瓜	817	⑨
6月18日	四	小米飯	當歸凍豆腐 <small>高麗菜 凍豆腐 紅K</small>	紅藜毛豆洋芋 <small>馬鈴薯 毛豆 紅藜</small>	菇香豆薯 <small>豆薯 生香菇</small>	炒空心菜 <small>空心菜</small>	紫菜湯 <small>紫菜</small>	芭樂	857	⑨
6月19日	五	白飯	雙菇烤麩 <small>烤麩 油菜 杏鮑菇 生香菇</small>	西芹素魷 <small>西芹 白板魷 紅K</small>	杏片南瓜 <small>南瓜 杏仁片</small>	蠔油地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	如意湯 <small>黃豆芽 紅K</small>		818	⑧
6月20日	六	白飯	豉汁豆腐 <small>板豆腐 豆豉 青豆</small>	菜豆炒素肉絲 <small>菜豆 素肉絲</small>	菇香蒸蛋 <small>雞蛋 生香菇</small>	香拌萵苣 <small>萵苣</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜 薑絲</small>		781	⑤⑨
6月22日	一	白飯	素肉燥油腐 <small>油豆腐 素絞肉</small>	紅燒雙蘿 <small>白蘿蔔 紅蘿蔔</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 豆芽菜 紅K 木耳 素絞肉</small>	針菇青江 <small>青江菜 金針菇</small>	豆腐味噌湯 <small>豆腐 海帶芽</small>		840	⑨
6月23日	二	薏仁飯	三杯豆包 <small>豆包 敏豆 九層塔</small>	海帶干絲 <small>海帶絲 白干絲 紅蘿蔔</small>	蕃茄燒白菜 <small>蕃茄 大白菜</small>	芝麻油菜 <small>油菜 白芝麻</small>	鍋燒湯 <small>大頭菜 素火鍋條 紫米糕 玉米粉</small>	醇濃燕麥	874	⑦⑧⑨
6月24日	三	白飯	回鍋干片 <small>豆干片 高麗菜 紅K 木耳</small>	醬燒洋芋 <small>洋芋 青豆</small>	梅香苦瓜 <small>苦瓜</small>	玉筍花椰 <small>青花椰 玉米粒 紅蘿蔔</small>	紅茶粉圓 <small>紅茶 粉圓</small>	香蕉	879	⑨
6月29日	一	糙米飯	椒鹽百頁 <small>百頁豆腐</small>	素肉玉米 <small>玉米粒 素絞肉</small>	海苔皇帝豆 <small>皇帝豆 海苔粉</small>	腐皮小白菜 <small>小白菜 豆皮絲</small>	三絲豆薯湯 <small>豆薯 紅K 木耳</small>		811	⑨
6月30日	二	麵	日式拉麵 <small>高麗菜 豆芽菜 玉米粒 海帶芽 素丸 筍乾</small>		芝麻包*1 <small>芝麻包*1</small>	五香毛豆莢 <small>毛豆莢</small>	薑絲萵苣 <small>萵苣</small>	芭樂	789	⑦⑧

備註:

- 6月份共用餐21天
- 每日3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~

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