三民家商109年6月-葷食菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
6月1日	一	白飯	泰式打拋肉 絞肉 蕃茄 洋蔥 九層塔	椒香黃豆芽 黃豆芽 紅K 青椒	拌地瓜葉 地瓜葉	南瓜蔬菜湯 南瓜 高麗菜 紅K		728	
6月2日	二	小米飯	脆皮雞排*1 雞排	蒟蒻瓢瓜 瓢瓜 蒟蒻 木耳	蒜香油菜 油菜	海芽味噌湯 海帶芽 豆皮絲	波蜜果汁	843	⑧⑨
6月3日	三	白飯	三杯雞 雞丁 油豆腐 米血 九層塔	肉末燴蘿蔔 白蘿蔔 絞肉 紅K	香拌鵝白菜 鵝白菜	綠豆湯 綠豆	葡萄	851	⑨
6月4日	四	麵	義大利肉醬麵 絞肉 洋蔥 玉米 紅K 青豆仁	檸香雞柳條*2 雞柳條	鹽味毛豆莢 毛豆莢	玉米濃湯 玉米 馬鈴薯 洋蔥 紅K	蘋果	837	⑧
6月5日	五	燕麥飯	黑胡椒肉柳 肉柳 洋蔥	韓式炒粉絲 冬粉 菠菜 木耳 生香菇 紅K 白芝麻	蒜香萵苣 萵苣	肉骨茶湯 高麗菜 金針菇 豆皮絲		786	⑦⑨
6月8日	一	白飯	咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 紅K	針菇豆薯 豆薯 金針菇 紅K 木耳	薑絲炒青江 青江菜 薑絲	刺瓜黑輪湯 刺瓜 黑輪		794	⑧
6月9日	二	糙米飯	鐵道肉排*1 豬排	麻婆豆腐 豆腐 絞肉 青豆仁	芝麻空心菜 空心菜 白芝麻	綜合什錦湯 豆芽菜 凍豆腐 魚丸	低糖豆漿	842	⑦⑧⑨⑩
6月10日	三	白飯	春川炒雞 雞丁 麵疙瘩 高麗菜 洋蔥 紅K	柴香蒸蛋 雞蛋	彩繪絲瓜 絲瓜 甜椒	山粉圓甜湯 山粉圓	香蕉	844	⑤⑧
6月11日	四	調飯	肉絲炒飯 肉絲 雞蛋 洋蔥 青豆仁	燒賣*2 燒賣	甜豆白花椰 白花椰 甜豆莢 紅K	蘿蔔肉羹湯 白蘿蔔 肉羹	葡萄	807	⑤⑧
6月12日	五	小米飯	筍干滷肉 肉丁 高麗菜 筍干	翡翠雪花冬瓜 冬瓜 蛋白 翡翠	油蔥小白菜 小白菜	瓢瓜蛋花湯 瓢瓜 雞蛋	布丁	877	④⑤
6月15日	一	白飯	蜜汁雞丁 雞丁 豆干丁 小黃瓜	白菜滷 大白菜 筍絲 豆皮絲 紅K 木耳	清炒油菜 油菜	蕃茄豆腐湯 番茄 豆腐 洋蔥		783	⑨
6月16日	二	胚芽飯	蘑菇肉柳 肉柳 洋蔥	鹹蛋敏豆 敏豆 鹹蛋	三色豆芽 豆芽菜 紅K 木耳	茶壺湯 白K 生香菇 海帶結 金針菇	養樂多	823	⑤
6月17日	三	白飯	親子丼 雞丁 雞蛋 洋蔥 紅K	塔香海茸 海茸 九層塔	菇香鵝白菜 鵝白菜 生香菇	仙草愛玉 仙草 愛玉	西瓜	779	⑤
6月18日	四	麵	榨醬麵 絞肉 干丁 紅K 毛豆仁	茶葉蛋*1 雞蛋	雙色花椰 白花椰 青花菜 紅K	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	芭樂	813	⑤⑧⑨
6月19日	五	薏仁飯	五柳肉絲 肉絲 豆薯絲 金針菇 筍絲 木耳 紅K	小瓜甜不辣 小黃瓜 甜不辣	蒜炒青江菜 青江菜	如意大骨湯 黃豆芽 龍骨丁 紅K		782	⑧
6月20日	六	白飯	南瓜燒雞 雞丁 南瓜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅K	油蔥萵苣 萵苣	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲		803	⑤
6月22日	一	燕麥飯	紅燒肉丁 肉丁 白蘿蔔 紅K	螞蟻上樹 冬粉 豆芽菜 絞肉 紅蘿蔔 木耳	蠔油地瓜葉 地瓜葉	豆腐味噌湯 豆腐 海帶芽		827	⑨
6月23日	二	薏仁飯	蕃茄燒雞 雞丁 蕃茄 大白菜	海帶干絲 海帶絲 白干絲 紅K	芝麻油菜 油菜 白芝麻	鍋燒湯 大頭菜 火鍋條 米血 玉米粒	醇濃燕麥	827	⑦⑧⑨
6月24日	三	白飯	BBQ燒肉 肉柳 洋蔥 白芝麻	蒟蒻扁蒲 扁蒲 蒟蒻	玉筍花椰 青花椰 玉米筍 紅K	紅茶粉圓 紅茶 粉圓	香蕉	829	⑦
6月29日	一	糙米飯	照燒雞丁 雞丁 油豆腐 洋蔥 白芝麻	奶香玉米 玉米 紅K	薑絲小白菜 小白菜 薑絲	三絲豆薯湯 豆薯 紅K 木耳		797	⑦⑨
6月30日	二	白飯	椒鹽什錦 百頁豆腐 黑輪片 米血 敏豆 南瓜	菇香蒸蛋 雞蛋 生香菇	蝦醬空心菜 空心菜 蝦醬	日式蔬菜湯 高麗菜 豆芽菜 玉米粒 海帶芽	芭樂	834	①⑤⑧⑨

備註:

1.6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

4.6/30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

立緯食品有限公司