

三民家商110年8、9月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食
8月27日	五	白飯	蒜味豬排*1	三色玉米	季節蔬菜	冬菜刺瓜湯	
			豬排	玉米粒 紅k 毛豆仁		刺瓜 冬菜	
8月30日	一	胚芽飯	京都肉柳	綠椰鮮魷	季節蔬菜	針菇扁蒲湯	
			肉柳 洋蔥 毛豆仁	青花菜 魷魚 紅k		扁蒲 龍骨 金針菇	
8月31日	二	白飯	紹子豆腐魚	家常粉絲	季節蔬菜	甘藍雞湯	光泉豆漿
			板豆腐 魚丁 洋蔥 絞肉 青蔥	冬粉 大白菜 紅k 木耳 油菜		雞丁 高麗菜 香菇	
9月1日	三	芝麻飯	雙菇扒肉片	玉米蒸蛋	季節蔬菜	汕頭火鍋湯	香蕉
			肉片 洋蔥 杏鮑菇 甜椒 生香菇 紅k	玉米 雞蛋		白k 凍豆腐 海帶結 木耳	
9月2日	四	白飯	照燒雞腿*1	塔香海茸	季節蔬菜	板條豆芽湯	龍眼
			雞腿	海茸 肉絲 九層塔		豆芽菜 板條 紅k 絞肉 韭菜	
9月3日	五	薏仁飯	沙茶肉片	芙蓉絲瓜	季節蔬菜	四寶甜湯	
			肉片 芥藍 洋蔥	絲瓜 雞蛋 紅k		銀耳 地瓜 麥片 芋頭 砂糖	
9月6日	一	糙米飯	香菇肉燥	富貴雞片白菜	季節蔬菜	如意大骨湯	
			絞肉 干丁 洋蔥 生香菇	大白菜 雞片 紅k		黃豆芽 龍骨 木耳 紅k	
9月7日	二	白飯	青花燒雞	家常炒蛋	季節蔬菜	冬瓜四喜湯	波蜜果汁
			雞丁 青花菜	雞蛋 洋蔥 紅k 毛豆仁 生香菇		冬瓜 龍骨 玉米 紅棗 枸杞	
9月8日	三	燕麥飯	韓式豆腐煲	日式蒸蛋	季節蔬菜	關東煮	龍眼
			油豆腐 大白菜 泡菜 番茄 寬粉 木耳	雞蛋		白k 玉米塊 海帶結 金針菇 紅k	
9月9日	四	白飯	筍香滷肉	鴻喜菇燴刺瓜	季節蔬菜	鴨肉麵線湯	葡萄
			肉丁 高麗菜 筍乾	大黃瓜 鴻喜菇 毛豆仁		鴨丁 高麗菜 紅麵線	
9月10日	五	小米飯	京醬雞	芹菜小炒	季節蔬菜	味噌湯	
			雞丁 小黃瓜 紅k	芹菜 干片 紅k 木耳		板豆腐 海帶芽 魚丁	
9月11日	六	白飯	脆皮雞排*1	素膳糊	季節蔬菜	白菜腐皮湯	
			雞排	板豆腐 桶筍 金針菇 木耳 紅k		大白菜 腐皮	
9月13日	一	五穀飯	壽喜燒肉	毛豆干丁	季節蔬菜	海結玉米湯	
			肉片 洋蔥 白芝麻	干丁 毛豆 紅k		海帶結 龍骨 玉米粒	
9月14日	二	白飯	雙蘿炆雞	蕃茄炒蛋	季節蔬菜	刺瓜大骨湯	養樂多 豆漿
			雞丁 白k 紅k	雞蛋 番茄 洋蔥		刺瓜 龍骨	
9月15日	三	芝麻飯	回鍋肉片	宮保黃豆芽	季節蔬菜	蔬食肉骨茶	蘋果
			肉片 干片 高麗菜 紅蘿蔔 青椒 木耳	黃豆芽 乾辣椒		大白菜 凍豆腐 金針菇	
9月16日	四	白飯	砂鍋雞丁	海帶三絲	季節蔬菜	絲瓜米苔目湯	柿子
			雞丁 大白菜 紅k 洋蔥 木耳	海帶絲 干絲 紅k		絲瓜 米苔目	
9月17日	五	胚芽飯	茄汁豬排*1	蕈菇小黃瓜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯	
			豬排 洋蔥	小黃瓜 生香菇 肉片 雪白菇		綠豆 薏仁	
9月22日	三	糙米飯	麻婆豆腐	南瓜炒蛋	季節蔬菜	大醬湯	西瓜
			板豆腐 素絞肉 洋蔥 青蔥	南瓜 雞蛋		大白菜 黃豆芽 豆皮	
9月23日	四	白飯	三杯雞	彩椒銀芽	季節蔬菜	冬瓜排骨酥湯	百香果
			雞丁 油豆腐 杏鮑菇 木耳	豆芽菜 甜椒		排骨酥 冬瓜	
9月24日	五	燕麥飯	泰式打拋肉	敏豆玉筍	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	
			絞肉 洋蔥 番茄 生香菇	敏豆 玉米筍 紅k 豆包		雞蛋 紫菜 龍骨	
9月27日	一	薏仁飯	蒙古炒肉	白菜滷	季節蔬菜	蘿蔔大骨湯	
			肉片 豆芽菜 洋蔥 油菜	大白菜 桶筍 豆皮捲 紅蘿蔔		白k 龍骨	
9月28日	二	白飯	豉汁雞	椒鹽鮑菇小瓜	季節蔬菜	豆薯蛋花湯	養樂多 柳橙汁
			雞丁 洋蔥 麵腸 青椒	小黃瓜 清雞丁 鮑魚菇 甜椒		豆薯 雞蛋	
9月29日	三	胚芽飯	麻香肉片	沙茶海帶根	季節蔬菜	油腐粉絲湯	葡萄
			肉片 高麗菜	海帶根 紅k		油豆腐 粉絲	
9月30日	四	白飯	香酥魚排*1	襄黃白玉	季節蔬菜	白菜肉絲湯	香蕉
			魚排	白k 雞蛋 毛豆仁		大白菜 肉絲 木耳	

備註：

1. 8、9月份共用餐24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. 9/8、9/22蔬食日

過敏原項目：

- 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



學校午餐供應國產豬肉

