

三民家商110年8、9月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
8月27日	五	白飯	蒜味豬排*1 ⑧	三色玉米	針菇油菜	冬菜刺瓜湯		803
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		804
8月31日	二	白飯	紹子豆腐魚 ⑨⑩	家常粉絲	季節蔬菜	甘藍雞湯	光泉豆漿 ⑨	861
9月1日	三	芝麻飯 ⑦	雙菇扒肉片	玉米蒸蛋 ⑤	季節蔬菜	汕頭火鍋湯 ⑨	香蕉	921
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	941
9月3日	五	薏仁飯	沙茶肉片	芙蓉絲瓜 ⑤	季節蔬菜	四寶甜湯 ⑧		865
9月6日	一	糙米飯	香菇肉燥 ⑨	富貴雞片白菜	季節蔬菜	如意大骨湯		810
9月7日	二	白飯	青花燒雞	家常炒蛋 ⑤	季節蔬菜	冬瓜四喜湯	波蜜果汁	922
9月8日	三	燕麥飯	韓式豆腐煲 ⑨	日式蒸蛋 ⑤	季節蔬菜	關東煮	龍眼	841
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 ⑧	葡萄	801
9月10日	五	小米飯	京醬雞	芹菜小炒 ⑨	季節蔬菜	味噌湯 ⑨⑩		867
9月11日	六	白飯	脆皮雞排*1 ⑧	素膳糊 ⑨	季節蔬菜	白菜腐皮湯 ⑨		826
9月13日	一	五穀飯	壽喜燒肉 ⑦	毛豆干丁 ⑨	季節蔬菜	海結玉米湯		844
9月14日	二	白飯	雙蘿炆雞	番茄炒蛋 ⑤	季節蔬菜	刺瓜大骨湯	養樂多豆漿 ⑨	878
9月15日	三	芝麻飯 ⑦	回鍋肉片 ⑨	宮保黃豆芽	季節蔬菜	蔬食肉骨茶 ⑨	蘋果	895
9月16日	四	白飯	砂鍋雞丁	海帶三絲 ⑨	季節蔬菜	絲瓜米苔目湯 ⑧	柿子	918
9月17日	五	胚芽飯	茄汁豬排*1 ⑧	蕈菇小黃瓜	季節蔬菜	綠豆薏仁湯		836
9月22日	三	糙米飯	麻婆豆腐 ⑨	南瓜炒蛋 ⑤	季節蔬菜	大醬湯 ⑨	西瓜	905
9月23日	四	白飯	三杯雞 ⑨	彩椒銀芽	季節蔬菜	冬瓜排骨酥湯 ⑧	百香果	891
9月24日	五	燕麥飯	泰式打拋肉	敏豆玉筍 ⑨	季節蔬菜	紫菜蛋花湯 ⑤		857
9月27日	一	薏仁飯	蒙古炒肉	白菜滷 ⑨	季節蔬菜	蘿蔔大骨湯		825
9月28日	二	白飯	豉汁雞 ⑧	椒鹽鮑菇小瓜	季節蔬菜	豆薯蛋花湯 ⑤	養樂多柳橙汁	927
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 ⑨	葡萄	870
9月30日	四	白飯	香酥魚排*1 ⑧⑩	襄黃白玉 ⑤	季節蔬菜	白菜肉絲湯	香蕉	897

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 為蔬食日

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



學校午餐供應國產豬肉



立緯食品有限公司