

三民家商 110 年新生訓練菜單

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	熱量
8/24 二	白飯	鐵道肉排*1 (肉排)	宮保雞丁 (雞丁.洋蔥.乾辣椒)	肉燥油腐 (絞肉.油豆腐)	蒜香青江菜 (青江菜)	820
		⑧		⑨		
8/25 三	白飯	脆皮雞排*1 (雞排)	沙茶肉片 (肉片.油菜)	玉米炒蛋 (玉米.雞蛋)	鮑菇鵝白菜 (鵝白菜.鮑魚菇)	743
		⑧		⑤		

三民家商 110 年新生訓練菜單(素食)

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	青菜	熱量
8/24 二	白飯	素肉燥油腐 (油腐.素肉燥)	宮保素雞丁 (素雞.小黃瓜.紅k)	脯香敏豆 (敏豆.菜脯)	炒筍絲 (筍絲.木耳)	薑絲青江菜 (青江菜.薑絲)	771
		⑨	⑨				
8/25 三	白飯	沙茶素肉絲 (素肉絲.油菜)	茄汁干丁 (干丁.青豆仁)	玉米炒蛋 (玉米.雞蛋)	家常花椰菜 (白花椰.紅k.香菇)	鮑菇鵝白菜 (鵝白菜.鮑魚菇)	826
		⑨	⑨	⑤			

※ 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