

三民家商 107年十月菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	
10月1日	一	紫米飯	三杯雞丁 雞丁 米血 黑輪	滷豆干海結 豆干 海帶結	珍菇油菜 金針菇 油菜	豆薯魚丸湯 豆薯 魚丸	蘋果	893
10月2日	二	白麵	義大利肉醬麵 絞肉 洋蔥 紅蘿蔔	麥克雞塊*2 麥克雞塊*2	炒雙花菜 白花 青花	瓜子雞湯 瓜子 雞丁		895
10月3日	三	白飯	咖哩雞 馬鈴薯 雞丁	梅乾燒冬瓜 冬瓜 梅乾	青江菜 青江菜	蔬菜排骨湯 高麗菜 金針菇 豆皮 龍骨	小Q瓶	935
10月4日	四	燕麥飯	鐵板肉柳 肉柳 洋蔥 豆芽菜	白菜滷 大白菜 木耳 筍絲	蒜香小白菜 小白菜	關東煮 蘿蔔 玉米 黑輪		853
10月5日	五	白飯	滷雞腿*1 雞腿*1	菜葡蛋 蛋 菜葡	柴魚萵苣 萵苣	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	文旦	926
10月8日	一	麥片飯	麻油雞 高麗菜 雞丁	海帶三絲 海帶絲 干絲 紅蘿蔔	油蔥地瓜葉 地瓜葉	紫菜腐皮湯 紫菜 腐皮	香蕉	893
10月9日	二	白飯	什錦飯湯 肉絲 魚丸 高麗菜 筍絲	柳葉魚*2 柳葉魚*2	脆炒鵝白菜 鵝白菜			840
10月10日	三	雙十國慶						
10月11日	四	芝麻飯	五更肉片煲 肉片 酸菜 麵腸 鮮菇 蘿蔔	螞蟻上樹 絞肉 冬粉 豆芽菜	薑汁白菜 大白菜	玉米龍骨湯 玉米 龍骨	愛之味醇 濃燕麥	986
10月12日	五	白飯	宮保雞丁 雞丁 豆干	蒸蛋 蛋	豆酥高麗菜 高麗菜 豆酥	銀耳甜湯 銀耳 鳳梨		872
10月15日	一	胚芽飯	黑胡椒豬柳 洋蔥 豬柳	黃瓜玉筍 大黃瓜 玉米筍 紅蘿蔔	薑絲小白菜 小白菜	海帶黃豆芽湯 海帶芽 黃豆芽	柑橘	878
10月16日	二	白麵	肉骨茶湯麵 肉丁 高麗菜 蘿蔔	豬肉餡餅*1 餡餅*1	肉絲炒油菜 油菜 肉絲			910
10月17日	三	白飯	豬排*1 豬排*1	滷味 米血 黑輪 高麗菜	脆炒豆芽菜 豆芽菜	綠豆湯 綠豆湯	義美豆漿	964
10月18日	四	燕麥飯	筍香燻肉 肉丁 筍乾	咖哩魚丸 馬鈴薯 魚丸	炒大陸妹 大陸妹	鍋燒湯 大白菜 蘿蔔 米血 火鍋條		860
10月19日	五	白飯	香雞排*1 香雞排	肉末滷冬瓜 冬瓜 絞肉	脆炒小黃瓜 小黃瓜 紅蘿蔔	仙草珍珠湯 仙草 珍珠	葡萄	911
10月22日	一	糙米飯	薑汁燒雞 雞丁 蘿蔔	紹子豆腐 豆腐 絞肉	炒鵝白菜 鵝白菜	番茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋 洋蔥	奇異果	908
10月23日	二	白麵	鹽味拉麵 肉片 筍乾 海芽	肉包*1 肉包*1	毛豆夾 毛豆夾			923
10月24日	三	白飯	茄汁肉片 肉片	滷蛋*1 滷蛋*1	豆皮炒油菜 油菜 豆皮	茶壺湯 蘿蔔 海帶 菇	波蜜果汁	886
10月25日	四	燕麥飯	奶焗白菜燉雞 雞丁 大白菜	塔香海帶根 九層塔 海帶根	炒青江菜 青江菜	韓式大醬湯 黃豆芽 豆腐 紅蘿蔔		833
10月26日	五	白飯	回鍋豆干 豆干片 洋蔥 青椒	什錦豆皮 豆皮 大白菜	韭菜銀芽 豆芽菜 韭菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔 玉米	文旦	868
10月29日	一	麥片飯	泰式打拋肉 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔	菌菇西芹 西芹 菇 玉米筍	炒鵝白菜 鵝白菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 金針菇 花椰菜	柑橘	899
10月30日	二	胚芽飯	香酥翅小腿*2 翅小腿	玉米滑蛋 玉米 滑蛋	和風雙花 白花 青花	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔 魚丸		900
10月31日	三	白飯	鹽酥雞 雞丁 黑輪	五柳羹 大白菜 筍絲 木耳 菇 紅蘿蔔	芝麻菠菜 菠菜 芝麻	扁魚白菜湯 扁魚 大白菜 菇	義美豆漿	900

備註：

- 1.10月份共供應22天
- 2.每日供應三菜一湯，水果（飲品）3次/週，若遇特殊情形（如：颱風、缺貨、停水、停電...）經學校同意方更改菜單
- 3.蔬食日10/26
- 4.豆漿與豆製品為非基改食品