

三民家商 107年一月菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	
1月2日	(二)	糙米飯	三杯雞 雞丁 麵腸 九層塔	冬瓜封 冬瓜 高麗菜 筍干	枸杞小白菜 小白菜 枸杞	扁蒲蛋花湯 雞蛋 扁蒲		709	
1月3日	(三)	白飯	雙蘿鹵肉 豬肉丁 蘿蔔	乾煸敏豆 敏豆 辣椒	炒萵苣 萵苣	蔬菜湯 大白菜 金針菇 龍骨	蓮霧	740	
1月4日	(四)	白飯	咖哩雞 雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	炒冬粉 冬粉 豆芽 絞肉	毛豆莢 毛豆莢	筍香龍骨湯 筍絲 龍骨		722	
1月5日	(五)	白飯	滷雞丁 雞丁 紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲 豆乾 紅蘿蔔	炒高麗菜 高麗菜	綠豆湯 綠豆 砂糖	葡萄	803	
1月8日	(一)	白飯	肉燥鵝蛋 絞肉 鵝蛋 豆干丁	蔥爆甜不辣 洋蔥 黑輪條	蒜香菠菜 菠菜 蒜頭	白菜凍豆腐湯 大白菜 凍豆腐	芭樂	728	
1月9日	(二)	胚芽飯	茄汁雞丁 雞丁 洋蔥 馬鈴薯	麻婆豆腐 板豆腐 絞肉	炒油菜 油菜	海帶芽味噌湯 海帶芽 味噌		752	
1月10日	(三)	白飯	照燒什錦 南瓜 油豆腐 米血 黑輪	蒸蛋 雞蛋	炒青江菜 青江菜	關東煮 白蘿蔔 玉米 海帶結	波蜜果汁	705	
1月11日	(四)	白飯	義式番茄燉肉 肉丁 番茄	什錦刺瓜 刺瓜 玉米筍 木耳	炒地瓜葉 地瓜葉	薑母鴨肉湯 高麗菜 鴨肉		737	
1月12日	(五)	白飯	海苔香雞排*1 香雞排 海苔	佃煮什錦 蘿蔔 米血 黑輪	炒鵝白菜 鵝白菜	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	柑橘	783	
1月15日	(一)	燕麥飯	麻油雞 雞丁 高麗菜 米血	客家小炒 豆干片 芹菜	薑絲炒菠菜 菠菜 薑絲	冬瓜菇湯 冬瓜 生香菇 龍骨	小番茄	785	
1月16日	(二)	白飯	蔥爆肉片 肉片 洋蔥	炒玉米 玉米粒 青豆仁	雙色豆芽菜 豆芽菜 紅蘿蔔	紫菜針菇湯 紫菜 金針菇		742	
1月17日	(三)	白飯	宮保雞丁 雞丁 豆乾 乾辣椒	菜脯蛋 雞蛋 菜脯	炒萵苣 萵苣	紅燒蔬菜湯 白蘿蔔 鮑魚菇	棗子	693	
1月18日	(四)	白麵	紅燒排骨麵 肉丁 蘿蔔 高麗菜	芋泥包*1 芋泥包*1	炒花菜 花菜			837	
1月19日	(五)	休業式停餐一天							708
1月22日	(一)	白飯	泰式打拋肉 絞肉 洋蔥 蕃茄 九層塔	滷味 豆干丁 高麗菜	蒜味油菜 油菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 魚丸	香蕉	717	
1月23日	(二)	糙米飯	BBQ雞丁 雞丁 玉米塊	毛豆黃豆芽 黃豆芽 毛豆	柴魚昆布 海帶芽	麻油蔬菜湯 高麗菜 金針菇 米血		732	
1月24日	(三)	白飯	魚香肉絲 肉絲 豆薯	滷蛋*1 蛋	蒜香菠菜 菠菜 蒜頭	當歸菇湯 金針菇 鮑魚菇	蓮霧	659	

三民家商 107年二月菜單(葷)

2月21日	(三)	白飯	咖哩百頁 百頁豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 大白菜	炒雙色花菜 白.青花菜	刺瓜肉羹湯 刺瓜 肉羹 龍骨	棗子	675
2月22日	(四)	白飯	醬燒翅小腿*2 翅小腿	五柳羹 筍絲 豆薯 金針菇...	木耳鵝白菜 鵝白菜 木耳	肉骨茶湯 高麗菜 玉米塊 蘿蔔		789
2月23日	(五)	燕麥飯	蒜味豬排*1 豬排	佛跳牆 筍 蘿蔔 芋頭 豆腐	枸杞青江菜 青江菜 枸杞	銀耳甜湯 白木耳	柑橘	708
2月26日	(一)	白飯	親子丼 雞丁 雞蛋 洋蔥	翡翠豆腐 板豆腐 翡翠	麻油炒菠菜 菠菜	四神排骨湯 龍骨 四神	小番茄	727
2月27日	(二)	白飯	磨菇肉柳 肉柳 洋蔥	白菜滷 白菜 木耳 紅蘿蔔	沙茶油菜 油菜	香菇雞湯 雞丁 香菇		671

1、一月及二月供應21天。

備註： 2、每日供應三菜一湯，水果（飲品）3次/週。

3、1/10 蔬食日。

4、豆漿與豆製品為非基改食品。