

三民家商 107年一月素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)
1月2日	(二)	白飯	三杯麵腸	冬瓜封	豆腐粉絲煲	枸杞小白菜	珍菇扁蒲湯		755
			麵腸 九層塔	冬瓜 高麗菜 筍干	豆腐 生香菇 冬粉	小白菜 枸杞	扁蒲 金針菇		
1月3日	(三)	燕麥飯	照燒什錦	蒸南瓜	紅燒雙蘿	豆薯炒蛋	沙茶蔬菜湯	蓮霧	713
			紫米糕 油豆腐 素黑輪	南瓜	白蘿蔔 紅蘿蔔	豆薯 蛋	大白菜 金針菇 鮑魚菇		
1月4日	(四)	白飯	咖哩百頁	毛豆干丁	佛跳牆	木耳油菜	香筍湯		795
			百頁豆腐 馬鈴薯	毛豆 小干丁	炸豆包 生香菇	油菜 黑木耳	筍絲 香菇梗		
1月5日	(五)	白麵	茄汁意大利麵	素雞塊*2	餐包*1	紅絲高麗菜	綠豆湯	葡萄	792
			玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔	素雞塊	餐包	高麗菜 紅蘿蔔絲	綠豆 砂糖		
1月8日	(一)	芝麻飯	素肉燥干丁	鮑菇萵苣	塔香茄子	蒜香菠菜	白菜凍豆腐湯	芭樂	785
			小干丁 素肉燥	萵苣 鮑菇	茄子 九層塔	菠菜	大白菜 凍豆腐		
1月9日	(二)	白飯	糖醋豆包	麻婆豆腐	乾煸敏豆	炒青江菜	海帶芽味噌湯		744
			炸豆包 青椒	板豆腐 素絞肉	敏豆 紅蘿蔔	青江菜	海帶芽 味噌		
1月10日	(三)	糙米飯	豆薯什錦菇	腐皮雪菜	咖哩白花	紅燒豆皮	關東煮	波蜜果汁	684
			鮑魚菇 金針菇 豆薯	雪裡紅 濕豆包	白花菜	豆皮	白蘿蔔 玉米塊 海帶結		
1月11日	(四)	白飯	京醬油腐	什錦刺瓜	鐵板銀芽	炒鵝白菜	薑母蔬菜湯		759
			油豆腐 小黃瓜	刺瓜 木耳 玉米筍	豆芽 紅蘿蔔	鵝白菜	高麗菜 金針菇 凍豆腐		
1月12日	(五)	白麵	和風炒麵	奶黃包	素獅子頭*1	炒油菜	紅豆紫米湯	柑橘	723
			高麗菜 生香菇 紅蘿蔔	奶黃包	素獅子頭	油菜	紅豆 柴米		
1月15日	(一)	白飯	麻油紫米糕	客家小炒	絲瓜寬粉	薑絲炒菠菜	冬瓜菇湯	小番茄	782
			紫米糕 高麗菜	豆干片 芹菜	絲瓜 寬粉絲	菠菜 薑絲	冬瓜 生香菇		
1月16日	(二)	胚芽飯	大溪豆干	炒玉米	素蠔油芥藍	雙色豆芽菜	紫菜針菇湯		762
			大溪豆干	玉米粒 青豆仁	芥藍	豆芽菜 紅蘿蔔	紫菜 金針菇		
1月17日	(三)	燕麥飯	薑汁油腐	奶香馬鈴薯	三色毛豆	滷蛋*1	紅燒蔬菜湯	棗子	745
			油豆腐 大白菜	馬鈴薯 紅蘿蔔	毛豆 花生仁 豆干丁	蛋	白蘿蔔 紅蘿蔔		
1月18日	(四)	白飯	三杯豆包	綠椰鮮菇	五味茄子	炒高麗菜	韓式大醬湯		657
			豆包 九層塔	綠花椰 鮑魚菇	茄子 五味醬	高麗菜 紅蘿蔔絲	黃豆芽 豆腐 韓式味噌		
1月19日	(五)	休業式停餐一天							
1月22日	(一)	芝麻飯	泰式脆皮豆腐	滷味	菇香西芹	炒油菜	冬菜蘿蔔湯	香蕉	751
			豆腐 蕃茄 九層塔	干丁 海帶結 高麗菜	西芹 生香菇 玉米筍	油菜	白蘿蔔 冬菜		
1月23日	(二)	白飯	BBQ玉米	毛豆黃豆芽	紅燒豆腐	炒鵝白菜	麻油蔬菜湯		708
			玉米塊 紫米糕	黃豆芽 毛豆	油豆腐 生香菇 筍片	鵝白菜	高麗菜 金針菇 凍豆腐		
1月24日	(三)	糙米飯	築前煮	脯香干丁	甜椒茼蒿	醬滷苦瓜	當歸菇湯	蓮霧	703
			炸豆包 大白菜 凍豆腐 木耳	菜脯 小干丁	茼蒿 甜椒	苦瓜	金針菇 鮑魚菇		

三民家商107年二月素菜單

2月21日	(三)	白飯	咖哩百頁	螞蟻上樹	醬燒千層干	炒萵苣	薑絲刺瓜湯	棗子	719
			百頁豆腐 馬鈴薯 紅蘿蔔	冬粉 大白菜 木耳絲	千層干 小黃瓜	萵苣	刺瓜 薑絲		
2月22日	(四)	胚芽飯	脆皮海苔豆腐	五柳羹	腐皮絲瓜	枸杞青江菜	玉米豆薯湯		796
			板豆腐 海苔粉	筍絲 豆薯 金針菇...	絲瓜 濕豆包	青江菜 枸杞	玉米 豆薯		
2月23日	(五)	白麵	紅燒素麵		蘿蔔糕*1	滷三角油腐	芝麻球	柳丁	798
			白蘿蔔 高麗菜 紅蘿蔔 鮑魚菇		蘿蔔糕	三角油豆腐	芝麻球		
2月26日	(一)	燕麥飯	佃煮什錦	翡翠豆腐	塔香海帶根	麻油炒菠菜	三絲豆芽湯	小番茄	713
			茼蒿 炸豆包 玉米筍 木耳片	板豆腐 翡翠	海帶根 九層塔	菠菜	豆芽菜 小黃瓜 紅蘿蔔		
2月27日	(二)	白飯	素肉排	白菜滷	蕃茄豆腐	沙茶油菜	蘿蔔味噌湯		732
			素肉排	大白菜 木耳	板豆腐 蕃茄	油菜	白蘿蔔 味噌		

- 備註：
- 1.一月及二月供應21天
 - 2.每日供應四菜一湯，水果（飲品）3次/週。
 - 3.豆漿與豆製品為非基改食品