

三民家商 108年5月菜單(葷)							水果/飲品	熱量 (大卡)	過敏原
5月1日	三	糙米飯	海苔香雞排*1 香雞排	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	蔥油地瓜葉 地瓜葉	羅宋湯 蕃茄 馬鈴薯 洋蔥...	茂谷柑	800	5
5月2日	四	紫米飯	無錫燒肉 肉丁 地瓜	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 紅蘿蔔 木耳	炒油菜 油菜	昆布冬瓜湯 冬瓜 海帶結 龍骨	香蕉	862	
5月3日	五	白飯	照燒雞丁 雞丁 馬鈴薯	培根瓜片 培根 小黃瓜	炒小白菜 小白菜	紫米紅豆湯 紅豆 紫米		796	
5月6日	一	白飯	鐵道豬排*1 豬排	彩繪薯丁 豆薯丁 毛豆仁 絞肉	針菇炒萵苣 金針菇 萵苣	肉骨茶湯 大白菜 豆皮絲 金針菇		745	
5月7日	二	燕麥飯	樹子豆腐魚 魚丁 豆腐 樹子	宮保百頁 百頁豆腐 高麗菜	蒜香空心菜 空心菜	刺瓜魚丸湯 刺瓜 魚丸 龍骨	鳳梨	796	8+9+10
5月8日	三	胚芽飯	蒜香奶油雞 雞丁 馬鈴薯	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔	薑絲炒青江菜 青江菜	關東煮 白蘿蔔 黑輪條 玉米	義美豆漿	798	5+9
5月9日	四	白麵	韓式大醬麵 肉片 黃豆芽 海帶芽 豆腐		麥克雞塊*2 麥克雞塊*2	黑椒毛豆莢 毛豆莢	香吉士	864	8+9
5月10日	五	白飯	美式烤雞翅*1 三節翅	綠椰鮮魷 青花椰 魷魚	菇香高麗菜 香菇 高麗菜	木耳粉條甜湯 白木耳 米苔目		690	
5月13日	一	五穀飯	瓜子肉 絞肉 碎花瓜	乾燒冬粉 冬粉 豆芽菜 木耳...	脆炒鵝白菜 鵝白菜	茶壺湯 白蘿蔔 海帶結 玉米...		678	
5月14日	二	芝麻飯	BBQ雞丁 雞丁 米血	奶香玉米 玉米	炒油菜 油菜	馬鈴薯豬骨湯 馬鈴薯 龍骨	蘋果	842	7
5月15日	三	白飯	五香翅小腿*2 翅小腿	菜脯蛋 雞蛋 菜脯	蒜炒空心菜 空心菜	擔仔什錦湯 絞肉 豆芽菜 高麗菜...	養樂多	856	5
5月16日	四	燕麥飯	什錦飯湯 肉片 魚丁 魚丸 高麗菜 筍絲...		鍋貼*3 鍋貼	脆炒小黃瓜 小黃瓜	鳳梨	818	8+10
5月17日	五	白飯	紅燒腱肉 肉丁 蘿蔔	蕃茄蛋豆腐 蕃茄 雞蛋 豆腐	鐵板豆芽菜 豆芽菜	紅茶粉圓 紅茶 粉圓		797	9
5月20日	一	白飯	日式咖哩雞 雞丁 馬鈴薯	蟹味蒲瓜 蒲瓜 蟹味棒	香拌地瓜葉 地瓜葉	綜合魚丸湯 白蘿蔔 魚丸 貢丸 芹菜		720	1+10
5月21日	二	糙米飯	京醬肉片 豬肉片 洋蔥	雪花冬瓜 冬瓜 蛋白	薑絲炒青江菜 青江菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 高麗菜 紅蘿蔔	香蕉	736	5
5月22日	三	芝麻飯	柳葉魚*3 柳葉魚	榨菜干片 豆干片 榨菜	蠔菇炒萵苣 蠔菇 萵苣	汕頭火鍋湯 大白菜 金針菇 黑輪	醇濃燕麥	823	7+9+10
5月23日	四	白麵	意大利肉醬麵 絞肉 玉米粒 洋蔥	滷蛋*1 蛋	田園什蔬 白花椰 綠花椰	蘑菇濃湯 馬鈴薯 洋蔥 蘑菇	香吉士	845	5+8
5月24日	五	白飯	花枝排*1 花枝排	什菇肉羹 肉羹條 桶筍絲 金針菇	腐皮小白菜 豆皮 小白菜	椰香西米露 椰漿 西谷米 芋頭		730	9
5月27日	一	胚芽飯	蒜泥肉片 肉片 高麗菜	築前煮 大白菜 豆包 生香菇...	薑絲油菜 油菜 薑絲	海芽味噌湯 海帶芽 洋蔥		723	9
5月28日	二	芝麻飯	梅香咕咾雞丁 雞丁 洋蔥 紅蘿蔔	紹子豆腐 絞肉 豆腐	炒鵝白菜 鵝白菜	什菇冬瓜湯 冬瓜 金針菇 生香菇	李子	835	7+9
5月29日	三	白飯 (蔬食日)	塔香滷味 豆干丁 海帶結 高麗菜...	蒸蛋 蛋	沙茶青江菜 青江菜	米蘭蔬菜湯 蕃茄 洋蔥 馬鈴薯...	波蜜果汁	784	5+9
5月30日	四	白麵	日式拉麵 肉片 高麗菜 魚丸		餡餅*1 餡餅	蒜酥敏豆 敏豆	鳳梨	781	8+10
5月31日	五	白飯	麻油雞 雞丁 高麗菜	肉末燴蘿蔔 絞肉 蘿蔔	脆炒空心菜 空心菜	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁		765	

- 備註
1. 5月共供應23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. 豆漿與豆製品為非基改食品
 4. 蔬食日為 5/29

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