

三民家商 108年5月素食菜單								水果/飲品
5月1日	三	白飯	鐵板油腐	翡翠蒸南瓜	樹子水蓮	脆炒包心白	羅宋湯	茂谷柑
			油豆腐 豆芽菜 敏豆	南瓜 翡翠	水蓮	大白菜	蕃茄 馬鈴薯...	
5月2日	四	糙米飯	毛豆干丁	雲醬高麗菜	甜椒茼蒿	炒油菜	昆布冬瓜湯	香蕉
			豆干丁 毛豆 紅蘿蔔	高麗菜	甜椒 茼蒿	油菜	冬瓜 海帶結	
5月3日	五	調飯	醬香炒飯	五香昆布干片	雙色饅頭*2	紅絲綠椰	紫米紅豆湯	
			玉米 高麗菜 青豆仁	豆干 昆布捲	雙色饅頭	綠花椰 紅蘿蔔絲	紅豆 紫米 冰塊	
5月6日	一	白飯	芹香素鴨	花生麵筋	彩燴薯丁	薑絲炒青江	素肉骨茶湯	
			素鴨 芹菜	麵筋 花生	豆薯丁 毛豆仁 絞肉	青江菜 薑絲	大白菜 豆皮絲 金針菇	
5月7日	二	燕麥飯	筍干燒麵輪	鴻喜綠椰	宮保百頁	炒空心菜	刺瓜素丸湯	鳳梨
			麵輪 筍干 海帶結	綠花椰 鴻喜菇	百頁豆腐 高麗菜	空心菜	刺瓜 小清丸	
5月8日	三	白飯	泰式咖哩豆包	糖醋小黃瓜	薑絲海帶根	菜脯炒蛋	關東煮	義美豆漿
			豆包 馬鈴薯	小黃瓜 紅蘿蔔	海帶根	菜脯 蛋	白蘿蔔 素黑輪 玉米	
5月9日	四	胚芽飯	三杯什錦	梅香苦瓜	白菜滷	香拌地瓜葉	腐皮紫菜湯	香吉士
			油豆腐 紫米糕 九層塔	苦瓜	大白菜 木耳 豆皮絲	地瓜葉	生豆包 紫菜 薑絲	
5月10日	五	白飯	京都麵腸	素蟹黃豆腐	麻油高麗菜	黑椒毛豆莢	木耳粉條湯	
			麵腸 小黃瓜	豆腐 紅蘿蔔 青	高麗菜 金針菇	毛豆莢	白木耳 粉條	
5月13日	一	五穀飯	素瓜子肉	客家龍鬚菜	乾燒冬粉	脆炒鵝白菜	茶壺湯	
			素絞肉 碎花瓜	龍鬚菜 鳳梨豆	冬粉 豆芽菜 木耳...	鵝白菜	白蘿蔔 海帶結 玉米...	
5月14日	二	芝麻飯	麻婆豆腐	木耳炒筍絲	奶香玉米	芝麻油菜	韓式馬鈴薯湯	蘋果
			豆腐 素絞肉	筍絲 木耳	玉米 紅蘿蔔	油菜 芝麻	馬鈴薯	
5月15日	三	白飯	榨菜干片	海苔皇帝豆	鍋燒時蔬	素蟹黃蒸蛋	擔仔什錦湯	養樂多
			豆干片 榨菜	皇帝豆 海苔粉	白蘿蔔 玉米 生香菇	蛋 紅蘿蔔	素絞肉 豆芽菜 高麗菜	
5月16日	四	麥片飯	普羅旺斯燉菜	春川炒油腐	西芹腐竹	素蠔油萵苣	絲瓜針菇湯	鳳梨
			蕃茄 甜椒 白花 柳瓜	油豆腐 素黑輪	西芹 生豆包 紅蘿蔔	萵苣	絲瓜 金針菇	
5月17日	五	白飯	什錦飯湯		素鍋貼*3	茶香三角油腐	脆炒小黃瓜	
			桶筍絲 豆皮絲 高麗菜 紅蘿蔔 木耳...	素鍋貼	三角油豆腐	小黃瓜		
5月20日	一	白飯	日式咖哩	三色烤麩	腐皮蒲瓜	脆炒青江菜	綜合素丸湯	
			馬鈴薯 紅蘿蔔	烤麩 木耳 小黃瓜	蒲瓜 腐皮	青江菜	白蘿蔔 小清丸 素肉羹	
5月21日	二	糙米飯	京醬豆包	義式炒菇	苟杞冬瓜	香拌地瓜葉	南瓜蔬菜湯	香蕉
			豆包	甜椒 青椒 金針菇	冬瓜 苟杞	地瓜葉	南瓜 高麗菜 豆芽菜	
5月22日	三	白飯	家常腐煲	味噌燒蘿蔔	塔香海茸	芹香茼蒿	汕頭火鍋湯	醇濃燕麥
			油豆腐 桶筍片 寬	白蘿蔔 青豆仁	海茸 九層塔	芹菜 茼蒿	大白菜 金針菇 素黑輪	
5月23日	四	燕麥飯	黑椒雙菇	雪菜干丁	茼蒿絲瓜	芝麻空心菜	如意海芽湯	香吉士
			鮑魚菇 杏鮑菇 高麗菜	豆干丁 雪裡紅	絲瓜 茼蒿	空心菜 芝麻	黃豆芽 海帶芽	
5月24日	五	白飯	蕃茄豆腐	壽喜燒白菜	毛豆炒玉米	田園什蔬	蘑菇濃湯	
			豆腐 蕃茄	大白菜	玉米 毛豆	白花椰 綠花椰	馬鈴薯 蘑菇	
5月27日	一	胚芽飯	七味椒鹽百頁	醬燒紫茄	築前煮	薑絲油菜	海芽味噌湯	
			百頁豆腐 七味粉	茄子	大白菜 豆包 生香菇...	油菜 薑絲	海帶芽 洋蔥	
5月28日	二	芝麻飯	紹子豆腐	五更腸旺	絲瓜寬粉	炒鵝白菜	什菇冬瓜湯	李子
			素絞肉 板豆腐	麵腸 酸菜心 高麗菜	絲瓜 寬粉	鵝白菜	冬瓜 金針菇 生香菇	
5月29日	三	白飯	塔香滷味	刺瓜玉筍	魚香素肉絲	麻油金針菇	米蘭蔬菜湯	波蜜果汁
			豆干丁 海帶結 高麗菜	刺瓜 玉米筍	素肉絲 小黃瓜	金針菇	蕃茄 馬鈴薯...	
5月30日	四	麥片飯	紅燒獅子頭	地三鮮	海帶三絲	鮑菇萵苣	玉米豆薯湯	鳳梨
			素獅子頭 大白菜	地瓜 芋頭 馬鈴薯	海帶絲 白干絲 紅蘿蔔	萵苣 鮑魚菇	豆薯 玉米	
5月31日	五	調飯	咖哩炒飯	雙色燒賣*2	椒香黃豆芽	脆炒敏豆	綠豆薏仁湯	
			素絞肉 玉米粒 青豆仁	燒賣	黃豆芽 青椒	敏豆	綠豆 薏仁	

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