

三民家商 111 年新生訓練菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
8/25 四	薏仁飯	京醬肉柳 (豬柳.洋蔥.小黃瓜)	南瓜炒蛋 (.南瓜.雞蛋)	蠔油地瓜葉 (地瓜葉)	絲瓜魚丸湯 (絲瓜.魚丸)	波蜜果汁 (波蜜果汁)	860
			⑤		⑩		
8/26 五	白飯	咖哩雞 (雞肉、馬鈴薯)	合炒白花椰 (白花椰.甜不辣)	蒜香油菜 (油菜)	仙草粉圓 (仙草.粉圓)		852
		⑧⑩					

三民家商 111 年新生訓練菜單(素食)

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	青菜	副菜	熱量
8/25 四	白飯	京醬干片 (豆干片.小黃瓜)	紅棗燒南瓜 (南瓜.紅棗)	回鍋麵腸 (.麵腸.高麗菜.紅 k)	素蠔油地瓜葉 (地瓜葉)	絲瓜小米湯 (絲瓜.小米)	波蜜果汁 (波蜜果汁)	866
		⑨		⑧				
8/26 五	白飯	咖哩百頁 (百頁豆腐.馬鈴薯)	海帶三絲 (海帶.干絲.紅 k)	合炒白花椰 (白花椰.紅蘿蔔.茼蒿)	脆炒油菜 (油菜)	仙草粉圓 (仙草.粉圓))		858
		⑨	⑨					

※ 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