

三民家商 107年四月素食菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品
4月2日	(一)	白飯	紅燒豆腐	豆皮燴瓠瓜	咖哩白花椰	炒萵苣	紫菜湯	蘋果+古道綠茶300ml
			板豆腐	瓠瓜 豆皮	白花椰	萵苣	紫菜湯	
4月3日	(二)	停餐一天						
4月9日	(一)	白飯	椒鹽百頁	芽菜干絲	鮑菇西芹	香炒花椰	冬菜刺瓜湯	香吉士
			百頁豆腐	豆芽菜 白干絲	西芹 鮑魚菇	綠花椰	刺瓜 冬菜	
4月10日	(二)	麥片飯	沙嗲鮑菇	炒玉米	脯香干片	炒高麗菜	苟杞絲瓜湯	
			鮑魚菇	玉米粒	豆干片 菜脯條	高麗菜	絲瓜 苟杞	
4月11日	(三)	白飯	蜜汁麵腸	燴什錦菇	蒸南瓜	黑胡椒毛豆莢	鍋燒湯	義美豆漿
			麵腸 芝麻	金針菇 鮑魚菇	南瓜	毛豆莢	白蘿蔔 玉米塊 高麗菜	
4月12日	(四)	糙米飯	素雞塊	雙蘿燒麵輪	乾癩敏豆	薑絲小白菜	家鄉濃湯	
			素雞塊	白蘿蔔 紅蘿蔔 麵輪	敏豆	小白菜 薑絲	馬鈴薯 菇	
4月13日	(五)	白麵	涼麵	山藥捲	香滷海帶捲	香拌地瓜葉	愛玉粉圓湯	芭樂
			白麵 豆芽菜 紅蘿蔔	山藥捲	海帶捲	地瓜葉	愛玉 粉圓 砂糖	
4月16日	(一)	白飯	茶香什錦	咖哩粉絲	鮮菇玉筍	炒青江菜	蕃茄豆腐湯	小Q瓶
			百頁豆腐 高麗菜	豆皮 豆芽菜 冬粉	鮑魚菇 金針菇 玉米筍	青江菜	板豆腐 蕃茄	
4月17日	(二)	胚芽飯	蕃茄燉蔬菜	翡翠豆腐	塔香海帶根	炒鵝白菜	味噌湯	
			蕃茄 大白菜 茄子	板豆腐 翡翠	海帶根 九層塔	鵝白菜	海帶芽 油泡	
4月18日	(三)	白飯	沙茶針菇	彩椒茼蒿	雪菜干丁	炒A菜	佛跳牆	香蕉
			金針菇 豆薯	茼蒿 青椒 彩椒	雪菜 豆干丁	A菜	白蘿蔔 生香菇 桶筍	
4月19日	(四)	燕麥飯	冬瓜四喜	芹菜干片	香拌黃帝豆	芝麻油菜	麻油什錦湯	
			冬瓜 木耳 紅棗 青豆	豆干片 芹菜	黃帝豆	油菜 芝麻	高麗菜 金針菇	
4月20日	(五)	水餃	酸辣湯餃*10		小饅頭*2	敏豆白花	香酥地瓜條	葡萄
			素水餃 筍絲 木耳 紅蘿蔔 白干絲		小饅頭	白花椰 敏豆	地瓜	
4月23日	(一)	白飯	脆皮豆腐	高麗菜封	三杯紫茄	炒大陸妹	榨菜三絲湯	鳳梨
			板豆腐	高麗菜 梅干菜 筍干	茄子 九層塔	大陸妹	榨菜絲 豆薯 木耳	
4月24日	(二)	糙米飯	蘑菇榨醬	照燒油腐	香拌小黃瓜	炒大白菜	黃豆芽昆布湯	
			鮑魚菇 玉米粒 蘑菇罐	油豆腐	小黃瓜	大白菜	黃豆芽 海帶芽	
4月25日	(三)	白飯	咖哩豆包	蒸蛋	鼓汁苦瓜	枸杞油菜	南瓜蔬菜湯	100%波蜜果汁
			豆包 白花椰 綠花椰	蛋	苦瓜 豆鼓	油菜	南瓜 高麗菜 紅蘿蔔	
4月26日	(四)	芝麻飯	壽喜粉絲煲	海結滷干丁	宮保麵腸	雙色高麗菜	關東煮	
			大白菜 鮑魚菇 冬粉	豆干丁 海帶結	麵腸 馬鈴薯	高麗菜 紅蘿蔔	白蘿蔔 玉米塊 紫米糕	
4月27日	(五)	調飯	茄汁炒飯		芝麻球*2	薑絲鵝白菜	芋頭西米露	小番茄
			高麗菜 玉米粒 青豆仁		芝麻球*2	鵝白菜 薑絲	西谷米 芋頭小丁 砂糖	
4月30日	(一)	白飯	紹子豆腐	義式香薯	什錦刺瓜	炒青江菜	汕頭火鍋湯	芭樂
			板豆腐 素絞肉	馬鈴薯	刺瓜 玉米筍	青菜江	高麗菜 白蘿蔔 金針菇	
備註：	1.四月份供應17天							
	2.每日供應四菜一湯，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							