

高雄市三民家商 107年8-9月菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	
8月30日	四	胚芽飯	蒜味肉片 肉片 高麗菜	三杯海帶根 海帶根 九層塔	薑絲鵝白菜 鵝白菜	馬鈴薯龍骨湯 馬鈴薯 龍骨		766	
8月31日	五	白飯	香酥雞腿*1 雞腿	蕃茄高麗菜 蕃茄 高麗菜 毛豆	炒油菜 油菜	檸檬愛玉湯 愛玉	百香果	847.5	
9月3日	一	白飯	蒙古炒肉 肉片 豆芽菜 油菜	滷蛋*1 蛋	蒜香敏豆 敏豆	油蔥刺瓜湯 刺瓜 龍骨 油蔥	龍眼	800	
9月4日	二	調飯	什錦飯湯 肉絲 高麗菜 魚丸 魚丁	鍋貼*3 鍋貼	炒空心菜 空心菜			765	
9月5日	三	白飯	鐵板豬柳 肉柳 洋蔥	烏蛋*2咖哩 烏蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔	炒萵苣 萵苣	肉骨茶湯 高麗菜 鮮菇 蘿蔔 豆皮	義美豆漿	873	
9月6日	四	地瓜飯	茄汁燒雞 雞丁 洋蔥	黃瓜三丁 小黃瓜 花生仁 紅蘿蔔	脆炒豆芽菜 豆芽菜	關東煮 海帶結 玉米塊 米血 黑輪		780	
9月7日	五	白飯	筍香燒肉 肉丁 筍干 大白菜	紫菜針菇燴豆腐 豆腐 針菇 紫菜	炒青花菜 青花菜	珍珠冬瓜茶 珍珠 冬瓜茶	香蕉	841	
9月10日	一	白飯	魚香肉絲 肉絲 敏豆	蔥香玉米 玉米粒 蔥	木耳小白菜 小白菜 木耳	佛跳牆 白蘿蔔 玉米筍 桶筍	葡萄	801	
9月11日	二	白麵	韓式大醬湯麵 肉片 豆腐 洋蔥 黃豆芽 海芽	香雞排*1 香雞排*1	炒花椰菜 花椰菜			807.5	
9月12日	三	白飯	鮮菇玉子井 雞蛋 鮮菇 洋蔥	腐皮蒲瓜 蒲瓜 豆皮	炒地瓜葉 地瓜葉	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 洋蔥 蕃茄	愛之味醇 濃燕麥	809.5	
9月13日	四	燕麥飯	京都燒雞 雞丁 小黃瓜 紅蘿蔔	蕃茄蛋豆腐 蕃茄 豆腐 蛋	炒油菜 油菜	扁魚白菜湯 扁魚 大白菜 龍骨		752.5	
9月14日	五	白飯	薑汁肉片 肉片 高麗菜	榨醬干丁 豆干丁 絞肉	炒青江菜 青江菜	紫米西米露 紫米 西谷米	蘋果	826	
9月17日	一	白飯	馬鈴薯燉肉 肉丁 馬鈴薯	田園三色 青花菜 玉米筍 紅蘿蔔	炒高麗菜 高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜 蛋	香蕉	795.5	
9月18日	二	白麵	紅燒雞肉麵 雞丁 白蘿蔔 高麗菜	麥克雞塊*2 麥克雞塊	炒空心菜 空心菜		+銅鑼燒	922	
9月19日	三	白飯	無錫燒肉 肉丁 黑輪條	洋蔥炒蛋 蛋 洋蔥	炒青江菜 青江菜	越南河粉湯 寬粉 豆芽菜 九層塔	波蜜果汁	845	
9月20日	四	紫米飯	南瓜紅燒雞 南瓜 雞丁	白菜滷 大白菜 紅蘿蔔 木耳 豆皮	蒜香豆芽菜 豆芽菜	鍋燒湯 玉米 米血 魚丸 金針菇		768	
9月21日	五	白飯	照燒肉片 肉片 洋蔥	蕈菇西芹 西芹 鮮菇	炒鵝白菜 鵝白菜	綠豆湯 綠豆	葡萄	814	
9月24日	一	中秋節放假一天							
9月25日	二	調飯	茄汁蛋炒飯 培根 蛋 玉米粒	滷肉豆腐*1 肉豆腐 大白菜	炒油菜 油菜	黃豆芽大骨湯 黃豆芽 木耳 龍骨		771	
9月26日	三	白飯	回鍋肉片 肉片 高麗菜 青椒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 蛋	炒小白菜 小白菜	茶壺湯 白蘿蔔 海帶 金針菇	義美豆漿	865	
9月27日	四	糙米飯	麻婆豆腐魚 魚丁 豆腐 絞肉	刺瓜玉筍 刺瓜 玉米筍	油蔥萵苣 萵苣	當歸鮮菇湯 菇 大白菜 當歸		767.5	
9月28日	五	白飯	蒜香奶油雞 雞丁 馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 豆芽菜 木耳	日式海帶芽 海帶芽	銀耳甜湯 白木耳 鳳梨	文旦	833.5	
備註：		1.8-9月份共供應21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 3.9/12(三)蔬食日。 9/18中秋節加菜-銅鑼燒。 4.豆漿與豆製品為非基改食品							