

## 高雄市三民家商 107年8-9月素食菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	
8月30日	四	胚芽飯	素蟹黃豆腐 豆腐 紅蘿蔔	三杯海帶根 海帶根 九層塔	脯香毛豆 菜脯 毛豆	薑絲鵝白菜 鵝白菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯	773.5	
8月31日	五	白飯	南瓜燒豆包 豆包 南瓜	番茄炒高麗菜 高麗菜 番茄	醬拌茄子 茄子	炒油菜 油菜	檸檬愛玉湯 愛玉	百香果 836	
9月3日	一	白飯	蒙古烤麩 烤麩 油菜 豆芽菜	三絲豆薯 豆薯 木耳 紅蘿蔔	花菜佐甜椒 花椰菜 甜椒	炒地瓜葉 地瓜葉	刺瓜湯 刺瓜	龍眼 761	
9月4日	二	糙米飯	海苔脆皮豆腐 豆腐	素膳糊 大白菜 紅蘿蔔 金針菇 木耳	蘿蔔燉麵筋 蘿蔔 麵筋	炒空心菜 空心菜	玉米湯 玉米粒 紅蘿蔔	758.5	
9月5日	三	白飯	薑汁油腐煲 油豆腐 冬粉	咖哩洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔	干扁敏豆 敏豆	炒萵苣 萵苣	肉骨茶湯 高麗菜 菇 豆皮	義美豆漿 801.5	
9月6日	四	地瓜飯	茄汁百頁 百頁 木耳	黃瓜三丁 小黃瓜 花生仁 紅蘿蔔	蜜汁地瓜 地瓜	什菇長豆 長豆 金針菇 香菇	關東煮 海帶結 玉米 蘿蔔 米血	777.5	
9月7日	五	白飯	紫菜針菇豆腐 豆腐 金針菇 紫菜	五味茄子 茄子	芽菜干絲 豆芽菜 豆干絲	炒青江菜 青江菜	珍珠冬瓜茶 珍珠 冬瓜茶	香蕉 834.5	
9月10日	一	白飯	醬燒豆包 豆包 木耳	玉米雙丁 玉米粒 紅蘿蔔	梅汁南瓜 南瓜	木耳小白菜 小白菜 木耳	佛跳牆 白蘿蔔 芋頭 桶筍	葡萄 785	
9月11日	二	芝麻飯	叻沙油豆腐 油豆腐 紅蘿蔔	通心粉花椰 通心粉 花椰菜	鳳梨青椒 鳳梨 青椒	豆酥高麗菜 豆酥 高麗菜	韓式大醬湯 豆腐 黃豆芽	763	
9月12日	三	白飯	鮮菇炒豆干 豆干 鮮菇	腐皮蒲瓜 蒲瓜 豆皮	木須小黃瓜 木耳 小黃瓜	炒地瓜葉 地瓜葉	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 番茄	愛之味 醇濃燕 848.5	
9月13日	四	燕麥飯	京都麵腸 麵腸 紅蘿蔔 小黃瓜	枸杞絲瓜 絲瓜 枸杞	薑燒蘿蔔 麵輪 蘿蔔	炒油菜 油菜	白菜什錦湯 大白菜 玉米筍 木耳	724	
9月14日	五	白飯	炸醬干丁 豆干 紅蘿蔔	毛豆炒黃豆芽 毛豆 黃豆芽	梅菜冬瓜 梅乾菜 冬瓜	炒青江菜 青江菜	紫米西米露 紫米 西谷米	蘋果 845	
9月17日	一	白飯	筍香麵輪 麵輪 筍乾	田園三色 青花菜 玉米筍 紅蘿蔔	三杯芋頭 芋頭 九層塔	脆炒豆芽菜 豆芽菜 木耳	紫菜湯 紫菜 豆包	香蕉 837	
9月18日	二	胚芽飯	BBQ什錦 百頁 杏鮑菇 米血	海帶三絲 海帶絲 芹菜 紅蘿蔔	五更腸旺 麵腸 菇 酸菜	炒青江菜 青江菜	冬菜蘿蔔湯 蘿蔔 冬菜 菇	+銅鑼燒 788.5	
9月19日	三	白飯	蘑菇豆包 豆包 菇 紅蘿蔔	炒三色甜椒 青椒 紅甜椒 黃甜椒	茶香什錦 豆干 海帶結	炒高麗菜 高麗菜	越南河粉湯 豆芽 九層塔 寬粉	波蜜果汁 826	
9月20日	四	紫米飯	紅燒油腐 油豆腐 紅蘿蔔	白菜滷 大白菜 木耳 筍絲 豆皮	咖哩炒冬粉 冬粉 紅蘿蔔 油菜	炒空心菜 空心菜	鍋燒湯 高麗菜 玉米 金針菇	742.5	
9月21日	五	白飯	照燒烤麩 烤麩 馬鈴薯	蕈菇西芹 菇 西芹	香拌茄子 茄子	炒鵝白菜 鵝白菜	綠豆湯 綠豆	葡萄 806	
9月24日	一	中秋節放假一天							
9月25日	二	麥片飯	糖醋豆包 豆包 青椒	高麗菜封 高麗菜 筍乾	炒玉米 玉米粒	炒油菜 油菜	黃豆芽蕃茄湯 黃豆芽 番茄	742.5	
9月26日	三	白飯	回鍋干片 高麗菜 豆干 青椒	木須金針菇 金針菇 木耳 紅蘿蔔	苦瓜鳳梨麵筋 苦瓜 鳳梨 麵筋	炒小白菜 小白菜	茶壺湯 白蘿蔔 海帶 金針菇	義美豆漿 784.5	
9月27日	四	糙米飯	紅燒豆腐 豆腐 筍片	刺瓜玉筍 大黃瓜 玉米筍 紅蘿蔔	塔香海茸 海茸 九層塔	炒萵苣 萵苣	當歸鮮菇湯 菇 大白菜 當歸	715	
9月28日	五	白飯	咖哩什錦 油豆腐 紅蘿蔔 馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉 豆芽菜 木耳	炒高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔	日式海帶芽 海帶芽	銀耳甜湯 白木耳 鳳梨	文旦 805	
備註：	1.8-9月份共供應21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								
	4.9/18中秋節加菜-銅鑼燒								