

三民家商 108年3月菜單明細(葷)

日期/星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	過敏原
3月4日	一	白飯	咖哩雞	青豆玉米	和風花椰	蘿蔔魚丸湯	817	9
			雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔	玉米 青豆	花椰菜	蘿蔔 魚丸 龍骨		
3月5日	二	胚芽飯	壽喜燒肉	翡翠冬瓜	蒜香小白菜	味噌湯	818	7
			肉片 洋蔥 芝麻	冬瓜 翡翠	小白菜	豆皮絲 海帶芽		
3月6日	三	白飯	炸雞腿*1	刺瓜鵪蛋	柴魚拌油菜	茶壺湯	879	5+10
			雞腿	大黃瓜 鵪蛋	油菜 柴魚	大白菜 玉米筍...		
3月7日	四	麵	醬油拉麵		麥克雞塊*2	鹽味毛豆莢	855	8
			肉片 高麗菜 筍干 海帶芽		麥克雞塊*2	毛豆莢		
3月8日	五	糙米飯	沙茶肉片	柴魚蒸蛋	炒萵苣	紅豆湯	887	5+10
			肉片 洋蔥 紅蘿蔔 油菜	雞蛋 柴魚	萵苣	紅豆		
3月11日	一	校慶補假不用餐						
3月12日	二	麥片飯	三杯雞	蟹味絲瓜	芝麻油菜	鍋燒湯	905	6+7
			九層塔 雞丁	絲瓜 蟹味棒	芝麻油菜	白蘿蔔 米血 黑輪		
3月13日	三	白飯 (蔬食)	咖哩蔬菜百頁	紅蘿蔔炒蛋	炒鵪白菜	肉骨茶湯	825	5+9
			百頁 青花 白花	雞蛋 紅蘿蔔	鵪白菜	大白菜 金針菇...		
3月14日	四	麵	大滷麵		鍋貼*3	蒜香青江菜	881	8
			肉絲 豆腐 紅蘿蔔 豆芽菜 蛋 筍絲 木耳		鍋貼	青江菜		
3月15日	五	燕麥飯	咕咾雞丁	什錦滷味	芹香豆芽	檸檬愛玉	829	8
			洋蔥 紅蘿蔔 青椒 雞丁	高麗菜 黃豆干 小黑輪條 酸菜絲	芹香豆芽	愛玉		
3月18日	一	白飯	瓜仔雞	肉末脯香干丁	耳絲菠菜	紫菜蛋花湯	825	5+9
			雞丁 冬瓜 花瓜	絞肉 菜脯 豆干丁	木耳菠菜	雞蛋 紫菜 龍骨		
3月19日	二	麥片飯	蒙古炒肉	醬燒洋芋	菇香萵苣	柴魚什錦湯	944	10
			肉片 豆芽菜 油菜	馬鈴薯 白芝麻	萵苣 生香菇	白蘿蔔 海帶結...		
3月20日	三	白飯	香酥翅小腿*2	麻婆豆腐	炒小白菜	羅宋湯	886	4
			翅小腿	板豆腐 絞肉	小白菜	蕃茄 洋蔥 高麗菜		
3月21日	四	調飯	麻油雞飯	茶葉蛋	咖哩白花	當歸菇湯	843	5
			雞丁 高麗菜	雞蛋	白花	金針菇 豆皮絲...		
3月22日	五	紫米飯	紅燒豬肉	蘿蔔玉筍	炒空心菜	綠豆湯	815	
			肉丁 紅蘿蔔	白蘿蔔 玉米筍	空心菜	綠豆		
3月25日	一	白飯	洋蔥豬柳	肉羹白菜	蒜香地瓜葉	豆薯龍骨湯	847	
			洋蔥 豬柳	大白菜 肉羹條	地瓜葉	豆薯 龍骨		
3月26日	二	燕麥飯	鹽酥雞丁	塔香海茸	蒜香高麗菜	大醬湯	882	8+9
			雞丁 米雪 黑輪	肉絲 海茸 九層塔	高麗菜	豆腐 黃豆芽...		
3月27日	三	白飯	紹子豆腐魚	三色毛豆	針菇油菜	關東煮	878	8+9+10
			絞肉 魚丁 豆腐	毛豆 馬鈴薯丁 紅蘿蔔	油菜 金針菇	白蘿蔔 米血丁火鍋條		
3月28日	四	胚芽飯	三鮮飯湯		豬肉餡餅*1	雙色花椰	913	10
			肉片 白旗魚丁 魚丸 高麗菜 芹菜 筍絲		豬肉餡餅	白青花椰		
3月29日	五	白飯	南瓜雞丁	家常腐煲	薑香鵪白菜	仙草粉圓湯	822	9
			南瓜 雞丁	油腐 木耳 洋蔥 敏豆	鵪白菜	仙草 粉圓		

備註 1. 3月共供應19天

2. 每日供應三菜一湯，水果（飲品）3次/週

3. 豆漿與豆製品為非基改食品

4. 3/13 為蔬食日。校慶加菜--250ml運動飲料(勁)

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. 亞硫酸鹽類