

## 三民家商 108年3月素食菜單明細

日期/星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)	過敏原	
3月4日	一	胚芽飯	醬燒豆輪 豆輪 海帶結	青豆玉米 玉米 青豆仁	苟杞絲瓜 絲瓜 苟杞	和風花椰 花椰菜	蘿蔔清丸湯 白蘿蔔 清丸	773	9	
3月5日	二	白飯	壽喜豆包 豆包 大白菜	翡翠冬瓜 冬瓜 翡翠	醬燒紫茄 茄子	炒小白菜 小白菜	味噌湯 豆皮絲 海帶芽	848	7+9	
3月6日	三	糙米飯	糖醋油腐 油豆腐 青椒 甜椒	菇燴刺瓜 大黃瓜 生香菇	榨菜銀芽 榨菜 豆芽菜	蒸蛋 蛋	茶壺湯 大白菜 玉米筍 金針菇	840	5+9	
3月7日	四	白飯	椰香咖哩洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔 椰絲	家常豆腐 板豆腐 筍片 木耳	蒟蒻小黃瓜 小黃瓜 蒟蒻	香拌油菜 油菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 豆芽菜 紅蘿蔔...	868	9	
3月8日	五	炒麵	什錦炒麵 豆皮 高麗菜 木耳	銀絲卷*1 銀絲卷*1	炒芥藍菜 芥藍	毛豆莢 毛豆莢	紅豆湯 紅豆湯	855	8+9	
3月11日	一	校慶補假不用餐								
3月12日	二	白飯	三杯油腐 油豆腐 九層塔	薑香絲瓜 絲瓜 薑絲	韓式黃豆芽 黃豆芽 泡菜	炒菠菜 菠菜	鍋燒湯 白蘿蔔 紫米糕 火鍋條	837	9	
3月13日	三	白飯	咖哩蔬菜百頁 百頁豆腐 白花 青花	鼓汁彩椒 青椒 甜椒 高麗菜	菇燴西芹 西芹 生香菇	炒青花菜 青花菜	肉骨茶蔬菜湯 大白菜 金針菇...	765	9	
3月14日	四	芝麻飯	黑椒杏鮑菇 麵腸 杏鮑菇 玉米筍	腐皮蒲瓜 蒲瓜 生豆包	木耳炒筍絲 筍絲 木耳	炒鵝白菜 鵝白菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄 豆腐	859	7+9	
3月15日	五	白飯	鮮蔬飯湯 高麗菜 芹菜 紅蘿蔔 筍絲 小清丸		五香干片 豆干片	小饅頭*2 小饅頭	素拌地瓜葉 地瓜葉	769	9	
3月18日	一	白飯	瓜仔素肉燥 素肉燥 花瓜	脯香干丁 豆干丁 菜脯	糖醋高麗菜 高麗菜 青椒	針菇燴青江 青江菜 金針菇	紫菜腐皮湯 紫菜 生豆包	795	9	
3月19日	二	麥片飯	蒙古炒豆包 豆包 油菜 豆芽菜	醬燒洋芋 馬鈴薯 白芝麻	棗圓冬瓜 冬瓜 紅棗	菇香萵苣 萵苣 生香菇	素什錦湯 白蘿蔔 海帶結...	814	9	
3月20日	三	白飯	麻婆豆腐 板豆腐 素絞肉	螞蟻上樹 冬粉 大白菜 木耳...	海苔皇帝豆 皇帝豆 海苔粉	炒油菜 油菜	羅宋湯 蕃茄 高麗菜 馬鈴薯	876	9	
3月21日	四	糙米飯	黑醋拌油腐 油豆腐 青椒 甜椒	花生麵筋 麵筋 花生	薑香南瓜 南瓜 薑	炒小白菜 小白菜	當歸菇湯 金針菇 生香菇 豆皮絲	860	3+9	
3月22日	五	調飯	素肉絲炒飯 素肉絲 高麗菜	小餐包*1 餐包	黑椒豆芽 豆芽菜	素蠔油青花 青花菜 素蠔油	綠豆湯 綠豆	775	9	
3月25日	一	白飯	筍香滷油腐 油豆腐 筍干 麵輪	翡翠白菜 大白菜 翡翠	麻油什錦菇 高麗菜 金針菇 生香菇	芝麻空心菜 空心菜 芝麻	三絲豆薯湯 豆薯 木耳 紅蘿蔔	743	7+9	
3月26日	二	燕麥飯	素獅子頭 素獅子頭	塔香海茸 海茸 九層塔	香根榨菜干片 豆干片 榨菜 香菜	清炒高麗菜 高麗菜	大醬湯 板豆腐 黃豆芽...	859	8+9	
3月27日	三	白飯	蒲燒豆包 豆包	奶香玉米 玉米	椒鹽敏豆 敏豆	紅蘿蔔炒蛋 蛋 紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔 玉米 紫米糕	858	8+9	
3月28日	四	胚芽飯	素紹子豆腐 豆腐 素絞肉	三色毛豆 毛豆 馬鈴薯丁 紅蘿蔔	梅菜苦瓜 苦瓜 梅干菜	針菇油菜 油菜 金針菇	刺瓜湯 大黃瓜	890	9	
3月29日	五	白飯	宮保麵腸 麵腸 乾辣椒	溫拌茄子 茄子	咖哩筆管白花 白花椰 筆管麵	香拌鵝白菜 鵝白菜	仙草粉圓湯 仙草 粉圓	814	8+9	

備註 1. 3月共供應19天

2. 每日供應四菜一湯，水果（飲品）3次/週

3. 豆漿與豆製品為非基改食品

4. 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