

# 三民家商108年1、2月營養午餐菜單 (請張貼公告)

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)
1月2日	三	白飯	蠔油燜雞	咖哩洋芋	蒜香花椰	玉米黑輪湯	小Q瓶	853
			雞丁 敏豆 木耳	洋芋 胡蘿蔔	花椰菜	玉米 火鍋條 龍骨		
1月3日	四	白麵	紅燒豬肉麵		奶皇包*1	蒜香菠菜		888
			高麗菜 白蘿蔔 肉丁 玉米 豆皮 菇		奶皇包*1	菠菜		
1月4日	五	芝麻飯	蒙古炒肉片	火腿玉米	薑香青江菜	紅燒素若湯	菓子	881
			肉片 豆芽 油菜	火腿 玉米	青江菜	高麗菜 白蘿蔔 凍豆腐		
1月7日	一	白飯	瓜子雞	蕃茄豆腐	薑絲小白菜	薑母刺瓜湯	柑橘	935
			雞丁 瓜子肉	蕃茄 豆腐	小白菜	大黃瓜 薑		
1月8日	二	麥片飯	洋蔥豬柳	榨菜干片	清炒菠菜	豆薯龍骨湯		887
			豬柳 洋蔥	豆干 榨菜	菠菜	豆薯 龍骨		
1月9日	三	白飯(蔬食日)	三杯什錦	黃埔老燒蛋	芝麻油菜	肉骨茶湯	義美豆漿	848
			豆包 杏鮑菇 米血	雞蛋 毛豆仁 木耳	油菜 芝麻	高麗菜 金針菇 豆皮		
1月10日	四	白飯	什錦飯湯		鍋貼*2	黑椒毛豆莢		852
			高麗菜 旗魚丁 胡蘿蔔 魚丸 肉絲		鍋貼	毛豆莢		
1月11日	五	糙米飯	沙鍋雞丁	黃瓜甜不辣	蔥油大陸妹	綠豆湯	香蕉	898
			雞丁 大白菜 筍片	小黃瓜 甜不辣	大陸妹	綠豆		
1月14日	一	白飯	照燒雞	紹子豆腐	脆炒鵝白菜	冬瓜大骨湯	蘋果	788
			雞丁 馬鈴薯	豆腐 絞肉	鵝白菜	冬瓜 龍骨		
1月15日	二	胚芽飯	肉燥干丁	菇香扁蒲	沙茶油菜	紫菜蛋花湯		852
			絞肉 豆干丁	扁蒲 菇	油菜	紫菜 雞蛋 龍骨		
1月16日	三	白飯	咕咾雞丁	菜脯蛋	菇香菠菜	羅宋湯	醇濃燕麥	875
			雞丁 洋蔥 地瓜	菜脯 雞蛋	菠菜 菇	蕃茄 高麗菜 馬鈴薯		
1月17日	四	白麵	日式鍋燒麵		麥克雞塊*2	炒雙花		889
			高麗菜 肉片 玉米 金針菇 魚丸		麥克雞塊*2	白花椰 綠花椰		
1月18休業式不用餐								
1月21日	一	燕麥飯	匈牙利燉肉	玉米炒蛋	清炒小白菜	榨菜粉絲湯	蓮霧	875
			肉丁 洋蔥 紅蘿蔔	玉米 雞蛋	小白菜	榨菜 冬粉		
1月22日	二	白飯	滷雞腿*1	泡菜黃豆芽	蒜香油菜	結頭菜龍骨湯		825
			雞腿	黃豆芽 泡菜	油菜	結頭菜 龍骨		
1月23日	三	麥片飯	糖醋雞丁	雙蘿燒麵輪	薑絲地瓜葉	味噌湯	義美豆漿	868
			雞丁 鳳梨 洋蔥 青椒	白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪	地瓜葉 薑絲	海帶芽 豆腐		
1月24日	四	調飯	麻油雞飯	酥炸花枝排	香拌青江菜	關東煮		910
			雞丁 高麗菜	花枝排	青江菜	白蘿蔔 米血丁 火鍋條		
1月25日	五	白飯	筍干滷肉	菇綴絲瓜	枸杞菠菜	地瓜粉圓	柑橘	875
			筍干 肉丁	絲瓜 菇	菠菜 枸杞	地瓜粉圓		
寒假								
2月11日	一	白飯	薑汁燒肉	螞蟻上樹	香拌綠花椰	柴魚蘿蔔湯	柳丁	838
			肉片 洋蔥	絞肉 粉絲 豆芽	青花菜	蘿蔔 柴魚		
2月12日	二	糙米飯	酥炸翅小腿*2	竹輪刺瓜	菇香萵苣	玉米蛋花湯		851
			翅小腿	大黃瓜 竹輪	萵苣 菇	玉米 雞蛋		
2月13日	三	白飯(蔬食日)	麻婆豆腐	茶香滷味	清炒高麗菜	當歸什錦湯	波蜜果汁	773
			豆腐 素絞肉	白蘿蔔 海帶結 火鍋條	高麗菜 胡蘿蔔	高麗菜 香菇 金針菇		
2月14日	四	白飯	沙茶燴飯	燒賣*2	蒜香小白菜	韓式大醬湯		869
			肉片 油菜 洋蔥 胡蘿蔔	燒賣	小白菜	豆腐 黃豆芽 海帶芽		
2月15日	五	麥片飯	香酥雞排*1	培根香椰	脆炒豆芽	綜合湯圓	柑橘	915
			雞排	花椰菜 培根	豆芽菜 胡蘿蔔	地瓜 綠豆 紅豆 湯圓		
2月18日	一	白飯	黑椒肉柳	奶香玉米	炒油菜	針菇扁蒲湯	菓子	808
			豬柳 洋蔥	玉米	油菜	扁蒲 菇 龍骨		
2月19日	二	芝麻飯	咖哩雞	海帶結滷干丁	蔥油地瓜葉	越式豆芽湯		884
			雞丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	豆干丁 海帶結	地瓜葉	豆芽 洋蔥 九層塔		
2月20日	三	白飯	茄汁雞丁	壽喜粉絲煲	耳絲菠菜	麻油蔬菜湯	小Q瓶	809
			雞丁 洋蔥 青豆	大白菜 菇 冬粉	菠菜 木耳	高麗菜 米血 菇		
2月21日	四	白麵	大滷麵		滷蛋*1	五香毛豆莢		819
			豆腐 肉絲 紅蘿蔔 木耳		滷蛋	毛豆莢		
2月22日	五	燕麥飯	蔥爆肉片	五更豆腐	蒜香青江菜	紅豆麥片湯	蓮霧	895
			雞蛋 肉絲 玉米 青豆	油豆腐 酸菜 木耳 菇	青江菜	紅豆 麥片		
2月23日	六	胚芽飯	蘿蔔燻雞	敏豆玉筍	麵輪炒高麗菜	翡翠芙蓉湯	波蜜果汁	887
			雞丁 蘿蔔	敏豆 玉米筍	麵輪 高麗菜	翡翠蛋		
2月25日	一	白飯	宮保雞丁	蒜味海帶根	紅絲鵝白菜	冬菜刺瓜湯	柳丁	852
			雞丁 火鍋條 乾辣椒	海帶根	鵝白菜 胡蘿蔔	大黃瓜 冬菜		
2月26日	二	紫米飯	泰式豬排*1	肉末燒冬瓜	薑絲萵苣	香筍白菜湯		808
			豬排 蕃茄 洋蔥	冬瓜 絞肉	萵苣	筍片 白菜 龍骨		
2月27日	三	麥片飯	回鍋雞丁	紅蘿蔔炒蛋	和風油菜	昆布火鍋湯	義美豆漿	900
			雞丁 豆干片 木耳 筍片 青椒	胡蘿蔔 雞蛋	油菜	高麗菜 玉米 昆布		

備註 1. 1月共供應17天。2月共供應14天。1/21至1/25調整上課。2/23(六)補3/1(五)的課 立緯食品 營養師 陳豪瞬

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. 豆漿與豆製品為非基改食品

4. 蔬食日為1月9日和2月13日

**1/25為上學期最後用餐日，公用餐用具請直接送回給廚工媽媽(不須清洗)回廠消毒。(數量清點後要記得簽名)**