

三民家商108年1、2月營養午餐素食菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)
1月2日	三	白飯	蠔油豆腐煲 <small>油豆腐 敏豆 木耳</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋 胡蘿蔔</small>	塔香茄子 <small>茄子 九層塔</small>	炒花椰 <small>花椰菜</small>	玉米黑輪湯 <small>玉米 素黑輪</small>	小Q瓶	888
1月3日	四	燕麥飯	BBQ什錦 <small>豆干 玉米 青椒</small>	海帶三絲 <small>海帶 胡蘿蔔 芹菜</small>	白菜滷 <small>大白菜 筍絲 木耳</small>	薑絲菠菜 <small>菠菜</small>	佛跳牆 <small>白蘿蔔 生香菇 玉米筍</small>		867
1月4日	五	白麵	紅燒素麵 <small>高麗菜 凍豆腐 玉米 豆皮 菇</small>	香拌豆包 <small>豆包</small>	芋泥包*1 <small>芋泥包</small>	脆炒小白菜 <small>小白菜</small>	菓子	828	
1月7日	一	白飯	素瓜仔肉燥 <small>素肉燥 花瓜</small>	糖醋高麗菜 <small>高麗菜</small>	苟杞絲瓜 <small>絲瓜 苟杞</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽</small>	薑母刺瓜湯 <small>大黃瓜 菇</small>	柑橘	793
1月8日	二	麥片飯	榨菜干片 <small>豆干 榨菜</small>	脆炒甜椒 <small>甜椒</small>	麻油薑菇 <small>生香菇 金針菇</small>	清炒菠菜 <small>菠菜</small>	豆薯湯 <small>豆薯</small>		858
1月9日	三	白飯	三杯什錦 <small>豆包 杏鮑菇 紫米糕</small>	毛豆三丁 <small>毛豆 小黃瓜 胡蘿蔔</small>	薑絲南瓜 <small>南瓜</small>	白菜滷 <small>大白菜 筍絲 胡蘿蔔</small>	肉骨茶湯 <small>高麗菜 豆皮</small>	義美豆漿	900
1月10日	四	糙米飯	滷豆干海結 <small>豆干丁 海帶結</small>	蘿蔔玉筍 <small>蘿蔔 玉米筍</small>	三絲銀芽 <small>豆芽 胡蘿蔔 芹菜</small>	芝麻油菜 <small>油菜 芝麻</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐 海帶芽</small>		854
1月11日	五	燕麥飯	打拋素肉 <small>素絞肉 蕃茄 九層塔</small>	海苔皇帝豆 <small>皇帝豆</small>	紅燒芋籤粿 <small>芋籤粿 高麗菜</small>	黃金花椰菜 <small>花椰菜</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	香蕉	893
1月14日	一	白飯	照燒麵腸 <small>麵腸 馬鈴薯 木耳</small>	三絲豆薯 <small>豆薯 胡蘿蔔 木耳</small>	日式海帶芽 <small>海帶芽</small>	薑香青江菜 <small>青江菜</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜 薑絲</small>	蘋果	788
1月15日	二	胚芽飯	素肉燥干丁 <small>素肉燥 豆干丁</small>	菇香扁蒲 <small>扁蒲 菇</small>	咖哩粉絲 <small>冬粉 高麗菜</small>	香拌地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	紫菜湯 <small>紫菜 豆腐</small>		880
1月16日	三	白飯	梅香咕咾油腐 <small>油豆腐 青椒</small>	脯香毛豆 <small>菜脯 毛豆</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔 菇 蒟蒻</small>	筍絲炒蛋 <small>筍絲 雞蛋</small>	羅宋湯 <small>蕃茄 高麗菜 馬鈴薯</small>	醇濃燕麥	860
1月17日	四	麥片飯	醬燒千層干 <small>千層干 小黃瓜</small>	素膳糊 <small>大白菜 菇 胡蘿蔔</small>	韓式黃豆芽 <small>黃豆芽</small>	脆炒鵝白菜 <small>鵝白菜</small>	日式鍋燒湯 <small>白蘿蔔 玉米 紫米糕</small>		878
1月18休業式不用餐									
1月21日	一	燕麥飯	京醬油腐煲 <small>油腐 小黃瓜 寬粉</small>	玉米炒蛋 <small>玉米 雞蛋</small>	菇香燴三色 <small>小黃瓜 胡蘿蔔 菇</small>	清炒小白菜 <small>小白菜</small>	榨菜粉絲湯 <small>榨菜 冬粉</small>	蓮霧	896
1月22日	二	白飯	香滷麵腸 <small>麵腸 木耳</small>	泡菜黃豆芽 <small>泡菜 黃豆芽</small>	薑香南瓜 <small>南瓜 薑絲</small>	炒油菜 <small>油菜</small>	結頭菜湯 <small>結頭菜</small>		910
1月23日	三	麥片飯	糖醋百頁 <small>百頁 鳳梨 青椒</small>	雙蘿燒麵輪 <small>白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪</small>	香拌茄子 <small>西洋芹 菇</small>	薑絲地瓜葉 <small>地瓜葉 薑絲</small>	味噌湯 <small>海帶芽 豆腐</small>	義美豆漿	898
1月24日	四	白飯	台式素炒麵 <small>豆芽菜 豆皮絲 木耳</small>	五香油腐 <small>三角豆腐</small>	五彩薯丁 <small>豆薯 三色豆 木耳</small>	香拌青江菜 <small>青江菜</small>	關東煮 <small>白蘿蔔 紫米糕</small>		926
1月25日	五	白飯	筍香燻烤麩 <small>筍片 烤麩</small>	菇綴絲瓜 <small>絲瓜 菇</small>	炒什錦 <small>高麗菜 玉米筍 敏豆</small>	枸杞菠菜 <small>菠菜 枸杞</small>	地瓜粉圓 <small>地瓜 粉圓</small>	柑橘	856
寒假									
2月11日	一	白飯	薑汁豆包 <small>豆包 木耳</small>	螞蟻上樹 <small>素絞肉 粉絲 豆芽</small>	大白菜燉蕃茄 <small>大白菜 蕃茄</small>	香拌綠花椰 <small>青花菜</small>	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	柳丁	838
2月12日	二	糙米飯	宮保油腐 <small>油豆腐 乾辣椒</small>	蒟蒻刺瓜 <small>大黃瓜 蒟蒻</small>	西芹炒彩椒 <small>西芹 彩椒</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜 胡蘿蔔</small>	翡翠玉米羹 <small>玉米 翡翠</small>		851
2月13日	三	白飯	素麻婆豆腐 <small>豆腐 素絞肉</small>	茶香滷味 <small>豆干 素黑輪 紫米糕</small>	香拌小黃瓜 <small>小黃瓜 胡蘿蔔</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>胡蘿蔔 雞蛋</small>	當歸什錦湯 <small>凍豆腐 高麗菜 菇</small>	波蜜果汁	920
2月14日	四	胚芽飯	京醬素肉絲 <small>素肉絲 小黃瓜</small>	芝麻地瓜 <small>地瓜 芝麻</small>	沙茶什錦菇 <small>白蘿蔔 菇 木耳</small>	炒小白菜 <small>小白菜</small>	韓式大醬湯 <small>豆腐 黃豆芽 胡蘿蔔</small>		773
2月15日	五	麥片飯	磨菇麵腸 <small>麵腸 磨菇醬</small>	木須炒筍絲 <small>筍絲 木耳</small>	椰汁南瓜 <small>南瓜 馬鈴薯</small>	五香毛豆莢 <small>毛豆莢</small>	綜合湯圓 <small>地瓜 綠豆 紅豆 湯圓</small>	柑橘	915
2月18日	一	白飯	黑椒腐煲 <small>油豆腐</small>	奶香玉米 <small>玉米</small>	燴什錦菇 <small>生香菇 金針菇 黃豆芽</small>	枸杞油菜 <small>油菜 枸杞</small>	扁蒲木耳湯 <small>扁蒲 木耳</small>	菓子	808
2月19日	二	芝麻飯	海帶結滷干丁 <small>豆干丁 海帶結</small>	咖哩馬鈴薯 <small>馬鈴薯 紅蘿蔔</small>	白花佐甜椒 <small>白花菜 甜椒</small>	炒青江菜 <small>青江菜</small>	越式豆芽湯 <small>豆芽 洋蔥 九層塔</small>		884
2月20日	三	白飯	茄汁豆包 <small>豆包 青豆</small>	壽喜粉絲煲 <small>大白菜 冬粉</small>	雪菜炒干絲 <small>雪裡紅 豆干絲</small>	薑絲A菜 <small>A菜 薑絲</small>	關東煮 <small>蘿蔔 小清丸 玉米</small>	小Q瓶	895
2月21日	四	燕麥飯	味噌燉蘿蔔 <small>蘿蔔 紫米糕</small>	雙色毛豆 <small>毛豆 胡蘿蔔</small>	乾燒烤麩 <small>烤麩 生香菇</small>	耳絲菠菜 <small>菠菜 木耳</small>	麻油蔬菜湯 <small>高麗菜 菇</small>		828
2月22日	五	調飯	醬香炒飯 <small>素肉絲 玉米 青豆</small>	雙色饅頭*1 <small>雙色饅頭</small>	五香干片 <small>五香豆干</small>	和風花椰菜 <small>花椰菜</small>	紅豆麥片湯 <small>紅豆 麥片</small>	蓮霧	912
2月23日	六	胚芽飯	彩衣嫩腐 <small>豆腐 毛豆</small>	麵輪炒高麗菜 <small>紅 白蘿蔔</small>	紅燒雙蘿 <small>麵輪 高麗菜</small>	敏豆玉筍 <small>敏豆 玉米筍</small>	翡翠芙蓉湯 <small>翡翠 白菜 蘿蔔</small>	波蜜果汁	858
2月25日	一	白飯	素紹子豆腐 <small>豆腐 素絞肉</small>	薑汁海帶根 <small>海帶根</small>	佃煮南瓜 <small>南瓜</small>	炒鵝白菜 <small>鵝白菜</small>	冬菜刺瓜湯 <small>大黃瓜 冬菜</small>	柳丁	865
2月26日	二	紫米飯	家常百頁 <small>百頁 木耳 胡蘿蔔</small>	冬瓜封 <small>冬瓜 梅干菜 高麗菜</small>	三丁毛豆 <small>毛豆 紅蘿蔔 花生</small>	薑香大陸妹 <small>大陸妹</small>	香筍白菜湯 <small>筍片 白菜</small>		833
2月27日	三	麥片飯	回鍋豆干 <small>豆干 青椒</small>	燴西芹 <small>西芹 玉米筍</small>	什菇敏豆 <small>敏豆 金針菇 生香菇</small>	銀芽炒蛋 <small>豆芽 雞蛋</small>	昆布火鍋湯 <small>高麗菜 玉米 昆布</small>	義美豆漿	887

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