

三民家商 107年十一月素食菜單

| 日期/星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果/飲品 | 總熱量 (大卡) | |
|--------|----|-----|----------------------------|----------------------|--------------------|-----------------|----------------------|-------------|-----|
| 11月1日 | 四 | 糙米飯 | 乾燒麵腸 麵腸 | 素膳糊 筍絲 木耳 金針菇 | 蒸蛋 雞蛋 | 胡麻龍鬚 龍鬚菜 | 擔仔豆芽湯 豆芽菜 素肉燥 | 758 | |
| 11月2日 | 五 | 白飯 | 三色炒飯 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | | 五香油腐 三角油腐 | 炒A菜 A菜 | 紅豆湯 紅豆 | 波蜜果汁 | 896 |
| 11月5日 | 一 | 紫米飯 | 糖醋油腐 油豆腐 青椒 | 毛豆黃豆芽 黃豆芽 毛豆 | 塔香茄子 茄子 九層塔 | 素炒小白菜 小白菜 | 韓式海帶湯 海帶芽 薑絲 | 柳丁 | 901 |
| 11月6日 | 二 | 芝麻飯 | 魚香素肉絲 素肉 敏豆 | 翡翠冬瓜 冬瓜 翡翠 | 菇綴絲瓜 絲瓜 菇 | 耳絲炒油菜 木耳 油菜 | 白菜湯 大白菜 豆皮 | | 755 |
| 11月7日 | 三 | 白飯 | 三杯豆包 豆包 菇 九層塔 | 刺瓜玉筍 刺瓜 玉米筍 | 彩椒蒟蒻絲 蒟蒻絲 紅椒 黃椒 | 炒青江菜 青江菜 | 羅宋湯 馬鈴薯 高麗菜 蕃茄 洋蔥 | 義美豆漿 | 822 |
| 11月8日 | 四 | 燕麥飯 | 南瓜豆腐煲 南瓜 豆腐 | 五柳羹 桶筍絲 木耳 金針菇 豆薯 | 薑汁海茸 海茸 | 炒空心菜 空心菜 | 關東煮 米血 黑輪 玉米 白蘿蔔 | | 806 |
| 11月9日 | 五 | 白麵 | 醬油拉麵 海帶芽 筍乾 豆芽菜 玉米粒 高麗菜 | | 芝麻包*1 芝麻包 | 黑胡椒毛豆莢 毛豆夾 | | 百香果 | 758 |
| 11月12日 | 一 | 胚芽飯 | 醬燒烤麩 烤麩 紅蘿蔔 | 什錦蔬菜 玉米筍 青花菜 白花菜 | 客家燒冬瓜 冬瓜 梅干菜 | 菇香小白菜 小白菜 菇 | 海結蘿蔔湯 白蘿蔔 海帶結 | 柑橘 | 815 |
| 11月13日 | 二 | 麥片飯 | 薑母凍豆腐 凍豆腐 高麗菜 菇 | 脯香干丁 菜脯 豆干 | 螞蟻上樹 冬粉 木耳 | 芝麻菠菜 菠菜 芝麻 | 玉米豆薯湯 玉米 豆薯 | | 926 |
| 11月14日 | 三 | 白飯 | 鐵板豆腐 豆腐 敏豆 木耳 紅蘿蔔 | 孜然皇帝豆 皇帝豆 | 枸杞扁蒲 蒲瓜 枸杞 | 紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋 | 四神湯 菇 四神藥包 | 小Q瓶 | 868 |
| 11月15日 | 四 | 糙米飯 | 香芹干絲 白干絲 芹菜 | 蕃茄甘藍 高麗菜 蕃茄 | 鼓汁苦瓜 苦瓜 | 清炒油菜 油菜 | 海芽味噌湯 海帶芽 豆腐 | | 750 |
| 11月16日 | 五 | 白飯 | 紅燒蘿蔔燴飯 白蘿蔔 麵輪 紅蘿蔔 | 滷味 豆干 海帶結 玉米 柴米糕 | 沙茶萵苣 萵苣 | 脆炒豆芽 豆芽菜 | 綠豆湯 綠豆 | 蘋果 | 923 |
| 11月19日 | 一 | 胚芽飯 | 五更豆腐 豆腐 菇 | 黃瓜三丁 小黃瓜 紅蘿蔔 玉米筍 | 梅香甜椒 甜椒 | 枸杞油菜 油菜 枸杞 | 三絲豆薯湯 豆薯 木耳 紅蘿蔔 | 百香果 | 815 |
| 11月20日 | 二 | 糙米飯 | 京醬素肉絲 素肉絲 小黃瓜 | 雙色玉米 玉米粒 毛豆仁 | 芥藍豆皮絲 芥藍 豆皮絲 | 炒高麗菜 高麗菜 | 冬菜蘿蔔湯 冬菜 蘿蔔 | | 778 |
| 11月21日 | 三 | 白飯 | 蕃茄豆腐 蕃茄 豆腐 | 海苔風味菇 生香菇 海苔粉 金針菇 | 干扁敏豆 敏豆 | 滷蛋*1 滷蛋*1 | 鍋燒湯 高麗菜 玉米 紫米糕 | 愛之味 燕麥奶 | 964 |
| 11月22日 | 四 | 芝麻飯 | 大溪豆干 大溪豆干 | 三杯海帶根 海帶根 九層塔 | 白菜滷 大白菜 筍絲 木耳 | 炒菠菜 菠菜 | 藥膳蔬菜湯 冬瓜 菇 | | 755 |
| 11月23日 | 五 | 白麵 | 蘑菇醬麵 玉米粒 青豆仁 紅蘿蔔 | 餐包*1 餐包 | 黑胡椒油腐 油豆腐 | 雙色花椰 青花菜 白花菜 | 銀耳甜湯 白木耳 鳳梨 | 柑橘 | 793 |
| 11月26日 | 一 | 燕麥飯 | 薑汁燒豆包 豆包 白菜 | 海帶干絲 海帶絲 豆干絲 | 蜜汁地瓜 地瓜 白芝麻 | 香拌地瓜葉 地瓜葉 | 刺瓜肉羹湯 刺瓜 素肉羹 | 蘋果 | 868 |
| 11月27日 | 二 | 胚芽飯 | 炒三丁 干丁 毛豆 花生仁 | 家常炒百頁 百頁 筍片 木耳 | 樹子香茄 茄子 樹子 | 薑絲鵝白菜 薑絲 鵝白菜 | 腐皮蒲瓜湯 蒲瓜 腐皮絲 | | 758 |
| 11月28日 | 三 | 白飯 | 照燒什錦 油豆腐 南瓜 花菜 | 沙茶椒菇 青椒 鮑魚菇 | 蒟蒻小黃瓜 小黃瓜 蒟蒻 | 脆炒大白菜 大白菜 | 肉骨茶湯 高麗菜 豆皮 金針菇 | 波蜜果汁 | 815 |
| 11月29日 | 四 | 麥片飯 | 五行素鴨 素鴨 西芹 木耳 玉米筍 | 麻婆粉絲 素絞肉 冬粉 | 榨菜銀芽 豆芽菜 榨菜 | 菇香菠菜 菠菜 菇 | 昆布火鍋湯 海帶結 玉米 白蘿蔔 | | 791 |
| 11月30日 | 五 | 調飯 | 麻油菇飯 菇 高麗菜 | 築前煮 筍塊 白蘿蔔 玉米塊 木耳 | 醬燒馬鈴薯 馬鈴薯 | 炒大陸妹 大陸妹 | 紫米西米露 紫米 西米露 | 柳丁 | 920 |

備註：

- 1.11月份共供應22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