

三民家商 107年六月菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)
6月1日	五	白飯	海帶紅燒肉	芹菜干片	蒜酥花椰	仙草粉圓湯	波蜜果汁	948.5
			肉丁 海帶結	豆干片 芹菜	青花菜	仙草粉圓		
6月4日	一	白飯	三杯雞	海帶乾絲	蒜香油菜	蕃茄豆腐湯	鳳梨	875
			雞丁 米血	海帶絲 豆干絲	油菜 蒜頭	蕃茄 豆腐 龍骨		
6月5日	二	地瓜飯	醬燒豬排*1	三色玉米	炒空心菜	冬瓜魚丸湯		867.5
			豬排	玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁	空心菜	冬瓜 魚丸		
6月6日	三	白飯	蒜頭雞	蛋燴珍菇絲瓜	炒地瓜葉	紅燒蔬菜湯	小Q瓶	886
			雞丁 高麗菜	雞蛋 金針菇 絲瓜	地瓜葉	高麗菜 金針菇 白蘿蔔		
6月7日	四	糙米飯	咖哩肉丁	鮮菇豆薯	薑絲小白菜	玉米黑輪湯		873.5
			豬肉 馬鈴薯	鮮菇 豆薯	薑絲 小白菜	玉米 黑輪		
6月8日	五	白飯	蘿蔔炆雞	炒冬粉	油蔥大陸妹	綠豆湯	小蕃茄	971
			雞肉 蘿蔔	冬粉 豆芽菜	大陸妹	綠豆湯		
6月11日	一	白飯	筍香滷肉	刺瓜燴魚丸	炒鵝白菜	粉絲油腐湯	香蕉	929
			筍乾 豬肉	刺瓜 魚丸	鵝白菜	冬粉 油豆腐		
6月12日	二	白麵	味噌豬肉拉麵	鍋貼*3	炒青江菜			887.5
			肉片 筍干 豆芽 海芽	鍋貼	青江菜			
6月13日	三	白飯	冬瓜燜雞	香滷豆干海結	炒A菜	味噌湯	葡萄	853.5
			雞肉 冬瓜	豆干丁 海帶結	A菜	高麗菜 豆腐 柴魚		
6月14日	四	燕麥飯	香酥翅小腿*2	蒸蛋	炒萵苣	關東煮		900
			翅小腿	雞蛋	萵苣	蘿蔔 米血 黑輪條 玉米		
6月15日	五	白飯	什錦飯湯	肉包*1	脆炒油菜	端午加菜-肉粽*1	愛之味 醇濃燕麥	987.5
			高麗菜 筍絲 肉絲 魚丸	肉包*1	油菜	肉粽*1		
6月18日	一	端午放假						
6月19日	二	白麵	肉骨茶湯麵	麥克雞塊*2	炒鵝白菜			861.5
			高麗菜 豬肉丁 金針菇 豆皮	麥克雞塊	鵝白菜			
6月20日	三	白飯	雙干滷肉	塔香海帶根	炒油菜	蔬菜什錦湯	義美豆漿	877.5
			肉丁 筍干 梅干	海帶根 九層塔	油菜	大白菜 金針菇 木耳 紅蘿蔔		
6月21日	四	麥片飯	咖哩雞丁	肉末燴蘿蔔	炒空心菜	羅宋湯		852.5
			雞肉 洋芋	肉末 蘿蔔	空心菜	高麗菜 蕃茄 馬鈴薯 洋蔥		
6月22日	五	芝麻飯	香雞排*1	滷蛋*1	炒花菜	珍珠地瓜湯	香蕉	995
			香雞排	雞蛋	花菜	粉圓 地瓜		
6月25日	一	白飯	泰式打拋肉	腐皮白菜	枸杞油菜	冬瓜海結湯	荔枝	853.5
			豬絞肉 洋蔥 蕃茄	豆皮 大白菜	油菜	冬瓜 海帶結 龍骨		
6月26日	二	糙米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	炒青江菜	三絲蛋花湯		849
			雞肉 豆干	冬粉 絞肉 高麗菜	青江菜	豆薯 紅蘿蔔 木耳 雞蛋		
6月27日	三	白麵	紅燒豬肉麵	芝麻包*1	蒜香大陸妹		養樂多 100%蘋果汁	911
			肉丁 高麗菜	芝麻包	大陸妹			
6月28日	四	燕麥飯	照燒雞	麻婆豆腐	芹香高麗菜	蘿蔔黑輪湯		903.5
			雞肉 馬鈴薯	豆腐 絞肉	芹菜 高麗菜	蘿蔔 黑輪		
6月29日	五	休業式						

- 備註：
- 1.六月份供應19天
 - 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
 - 4.6月15日端午加菜-粽子1顆