

三民家商 107年六月素食菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	總熱量 (大卡)
6月1日	五	刈包	刈包*1 (酸菜素排)	脆炒大白菜	蘿蔔糕*1	清炒花菜	仙草粉圓湯	波蜜果汁	908.5
			素肉排 酸菜 高麗菜	大白菜 黑木耳	蘿蔔糕	花菜	仙草 粉圓		
6月4日	一	白飯	彩椒百頁	醬燒茄子	海帶乾絲	炒油菜	蕃茄蔬菜湯	鳳梨	861
			百頁 青椒 甜椒	茄子	海帶絲 豆干絲	油菜	蕃茄 高麗菜		
6月5日	二	地瓜飯	茶香滷豆干	三杯海茸	三色玉米	香拌地瓜葉	薑絲冬瓜湯		
			豆干	海茸 九層塔	玉米粒 紅蘿蔔 青豆仁	地瓜葉	冬瓜 薑絲		
6月6日	三	白飯	蠔油什錦	鮮菇西芹	紅蘿蔔炒蛋	梅香苦瓜	紅燒蔬菜湯	小Q瓶	915
			油豆腐 玉米筍 紅蘿蔔	菇 西芹	蛋 紅蘿蔔	苦瓜	高麗菜 金針菇 白蘿蔔		
6月7日	四	糙米飯	咖哩豆包	小黃瓜炒麵輪	毛豆炒黃豆芽	薑絲小白菜	玉米黑輪湯		860
			豆包 馬鈴薯 紅蘿蔔	小黃瓜 麵輪	毛豆 黃豆芽	薑絲 小白菜	玉米 素黑輪		
6月8日	五	白麵	大滷麵		素雞塊*2	巧克力雙色饅頭*1	油蔥大陸妹	小蕃茄	923.5
			豆腐 大白菜 桶筍絲 黑木耳 紅蘿蔔	素雞塊	巧克力雙色饅頭	大陸妹			
6月11日	一	白飯	蒙古烤麩	刺瓜燴玉筍	蕃茄高麗菜	炒青江菜	粉絲油腐湯	香蕉	899
			烤麩 豆芽菜	刺瓜 玉米筍	蕃茄 高麗菜	青江菜	冬粉 油豆腐		
6月12日	二	胚芽飯	蜜汁麵腸	豆皮燴白菜	冬瓜封	炒鵝白菜	蘿蔔湯		787.5
			麵腸 地瓜 白芝麻	大白菜 豆皮 黑木耳	冬瓜 筍乾	鵝白菜	蘿蔔		
6月13日	三	白飯	香滷豆干海結	針菇蒲瓜	紅燒雙蘿	炒空心菜	味噌湯	葡萄	823.5
			豆干丁 海帶結	金針菇 蒲瓜	白蘿蔔 紅蘿蔔	空心菜	高麗菜 油泡		
6月14日	四	燕麥飯	翡翠豆腐	鳳梨木須	鮮菇豆薯	炒萵苣	關東煮		864.5
			豆腐 翡翠	鳳梨 木耳	豆薯 菇	萵苣	蘿蔔 素米血 玉米 海帶結		
6月15日	五	調飯	什錦炒飯	素鍋貼*2	滷三角油豆腐	脆炒油菜	檸檬愛玉湯	愛之味 醇濃燕麥	962.5 素粽*1
			高麗菜 玉米粒 青豆仁	素鍋貼	三角油豆腐	油菜	檸檬 愛玉		
6月18日	一	端午放假							
6月19日	二	芝麻飯	家常豆腐	雪菜炒干絲	金針麵筋	炒鵝白菜	紫菜腐皮湯		825
			豆腐 甜椒 青椒	雪裡紅 干絲	金針菇 麵筋 高麗菜	鵝白菜	紫菜 腐皮		
6月20日	三	白飯	茄汁豆包	黃瓜雙丁	素蟹黃燴菇	塔香海帶根	蔬菜什錦湯	義美 豆漿	845
			豆包 馬鈴薯	小黃瓜 花生	鮑魚菇 西芹 紅蘿蔔	海帶根	大白菜 金針菇 木耳 紅蘿蔔		
6月21日	四	麥片飯	BBQ什錦	鹽酥什錦	花菜炒敏豆	炒空心菜	羅宋湯		858.5
			玉米塊 素米血 青椒	地瓜 百頁	花菜 敏豆	空心菜	高麗菜 蕃茄 馬鈴薯		
6月22日	五	白麵	肉骨茶湯麵		奶皇包*1	素燒賣*2	黑胡椒毛豆夾	香蕉	970
			高麗菜 金針菇 豆皮	奶皇包	素燒賣	毛豆夾			
6月25日	一	白飯	泰式脆皮豆腐	紅燒茄子	腐皮白菜	炒青江菜	冬瓜海結湯	荔枝	861
			豆腐	茄子	豆皮 大白菜	青江菜	冬瓜 海帶結		
6月26日	二	糙米飯	佛跳牆	芹菜炒銀芽	滷味	枸杞油菜	三絲湯		852.5
			白蘿蔔 凍豆腐 芋頭	豆芽菜 芹菜	豆干 芋籤糰 海帶結	油菜	豆薯 紅蘿蔔 木耳		
6月27日	三	白飯	三杯麵腸	枸杞冬瓜	玉米炒蛋	沙茶敏豆	當歸蔬菜湯	養樂多 100% 蘋果汁	924
			麵腸 米血	冬瓜 枸杞	玉米 蛋	敏豆 素沙茶	高麗菜 金針菇 麵輪		
6月28日	四	燕麥飯	照燒洋芋	燴什錦菇	麻婆豆腐	芹香高麗菜	蘿蔔黑輪湯		
			馬鈴薯 芝麻	金針菇 鮑魚菇	豆腐	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
 - 4.6月15日端午加菜-素粽1顆