

# TS 統鮮美食 | 12年8+9月素菜單石牌國小

地址：新北市三重區中興街130巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

8811 本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯品	美江	蛋白質 克/份	碳水 化合物 克/份	脂 肪 克/份	纖 維 克/份	鹽 分 克/份	
30	三	大麥飯 白米+大麥	當歸豆腐煲 凍豆腐+豆皮+冬瓜+當歸-煮	芋頭燒豆腸 芋頭+豆腸-燒	茄汁粉絲 冬粉+黃豆芽+蕃茄+玉米-煮	味噌湯 海帶芽+高麗菜+味噌	5.3	2.6	2.5	2.6	746		
31	四	五穀飯 白米+五穀米	薑黃椰汁油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+椰奶-燒	泰式醬素捲 素捲X1+紅椒+香菜-燒	雙色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	蕃茄豆薯湯 豆薯+玉米+蕃茄	5.5	2.4	2.2	2.5	733		
1	五	糙米飯 白米+糙米	蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	筍干麵輪 麵輪+筍干-煮	彩繪玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	客家板條湯 板條+大白菜+香菇+紅蘿蔔	5.3	2.4	2.3	2.3	712		
4	一	紫米飯 白米+紫米	紅燒雙寶 烤鰻+百頁結+香菇-煮	芹香干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔	5.3	2.4	2.6	2.5	729		
5	二	有機白飯 有機米	蠔油油腐 油豆腐+彩椒+小黃瓜-燒	南瓜醬素丸子 素丸子X1+南瓜+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍+川耳-炒		飲品 +水果	5.6	2.5	2.6	2.7	766	
6	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	芙蓉豆腐 豆腐+玉米+素火腿+毛豆+芹菜-煮	三杯素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-煮	蜜糖甘藷 甘藷-燒	酸菜豆皮湯 大白菜+紅蘿蔔+金針菇+酸菜+豆皮	5.3	2.6	2.5	2.6	746		
7	四	小米飯 白米+小米	瓜仔干丁 豆干+香菇+隆瓜-煮	乾燒麵腸 麵腸+紅蘿蔔+白芝麻-燒	木耳白菜 白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	關東煮湯 海帶+凍豆腐+紅蘿蔔	5.4	2.3	2.4	2.8	737		
8	五	燕麥飯 白米+燕麥	韓式泡菜凍豆腐 凍豆腐+泡菜+金針菇+紅蘿蔔-煮	鐵板素雞丁 素雞丁+花椰+川耳+彩椒-煮	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米	水果	5.3	2.4	2.6	2.7	738	
11	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	日式油豆腐 油豆腐X2-油	咖哩素肉醬 黃豆+素絞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	金針花湯 金針花+香菇		5.5	2.5	2.3	2.5	743	
12	二	有機白飯 有機米	紅燒麵輪 麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔-油	糖醋豆干 豆干+彩椒-燒	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+枸杞-煮	海芽黃芽湯 海帶芽+黃豆芽	水果	5.3	2.3	2.4	2.6	721	
13	三	地瓜飯 白米+地瓜	照燒素魚 素魚X1-燒	砂鍋豆捲 豆捲+大白菜+紅蘿蔔-煮	清炒豆薯條 豆薯+金針花-炒	冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔		5.6	2.5	2.5	2.4	750	
14	四	古早味炒麵 麵條+香菇+高麗菜+紅蘿蔔	炸海苔酥 素海苔酥+地瓜-炸	滷味 豆干+海帶+紅蘿蔔-油	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		5.6	2.4	2.3	2.3	733	
15	五	五穀飯 白米+五穀米	香椿豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+香菇+栗子-煮	豆皮高麗 高麗菜+豆皮+紅蘿蔔-炒	大麥洋芋湯 洋芋+山藥+大麥仁	水果	5.4	2.3	2.5	2.5	726	
18	一	小米飯 白米+小米	八角大溪黑干 豆干-油	薑絲麵筋 時蔬+麵筋-煮	白醬南瓜 玉米+南瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐+大白菜		5.3	2.4	2.4	2.6	728	
19	二	有機白飯 有機米	清蒸素排 素排X1-蒸	麻婆豆腐 豆腐+素肉燥-煮	白菜滷 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮		飲品 +水果	5.5	2.6	2.5	2.4	751	
20	三	紫米飯 白米+紫米	薑燒蘭花干 蘭花干+薑-煮	紅糟腐乳油腐 油豆腐+高麗菜+川耳-燒	豆芽三絲 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔+素火腿-炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇		5.5	2.3	2.4	2.5	730	
21	四	翡翠炒飯 白米+青江菜+玉米+香菇	榨菜豆皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+榨菜-炒	滷茶鵝 素茶鵝X1+海帶-油	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.4	2.5	2.3	2.3	727	
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	彩繪腐竹捲 腐竹捲+紅蘿蔔+玉米筍+川耳-炒	五味醬百頁 百頁+杏鮑菇+小黃瓜-燒	金粒花椰 綠花椰+白花椰+玉米-炒	米粉湯 粗米粉+高麗菜+芹菜+香菇	水果	5.3	2.5	2.4	2.5	731	
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	紅藜毛豆 豆薯+毛豆+豆干+紅藜-煮	韓式年糕 大白菜+年糕+金針菇+豆皮+紅蘿蔔-煮	海帶鮑菇湯 海帶+杏鮑菇+紅蘿蔔		5.3	2.3	2.5	2.5	719	
25	一	糙米飯 白米+糙米	莎莎醬小干 豆干+蕃茄+黃豆-燒	芹香素肚 芹菜+素肚+彩椒-炒	麻油蘿蔴 白蘿蔴+素黑米糕+紅蘿蔴-煮	素肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔴+金針菇		5.3	2.3	2.5	2.5	719	
26	二	有機白飯 有機米	香菜豆雞 豆雞+玉米筍+花椰+香菜-煮	蜜汁烤麸 烤鰻+皇帝豆+紅蘿蔴-燒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔴-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.6	2.5	2.6	2.7	766	
27	三	五穀飯 白米+五穀米	黃金泡菜百頁 百頁+泡菜+紅蘿蔴-煮	蠔油麵腸 麵腸+紅蘿蔴-燒	腰果玉米 玉米+毛豆+腰果-炒	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯+南瓜+西芹		5.4	2.3	2.5	2.4	721	
28	四	玉米飯 白米+玉米	素柬埔寨鹹雞 素雞+馬鈴薯+時蔬+海苔-煮	糖醋油豆腐 油豆腐+彩椒+川耳-燒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子+花椰-煮	紅棗黃瓜湯 黃瓜+紅棗	三葷 豆漿	5.5	2.4	2.2	2.5	733	

\*\*\* 本菜單含有含穀質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 \*\*\*