

TS統鮮美食 | 12年11月素菜單石牌國小

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

地址：新北市三重區中興街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	香料	湯品	備註	公致 營養 熱量
1	三	小米飯 白米+小米	糖醋油腐 油豆腐-煮	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜-煮	雙色花椰 花椰+香菇-煮	鴨蛋 蔬菜	竹筍湯 竹筍+香菇柄+紅蘿蔔	5.3 2.6	2.5 2.6 746
2	四	紫米飯 白米+紫米	豆豉蒼蠅頭 素絞肉+雪裡紅+豆豉+彩椒-炒	五香豆干 豆干+2油	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	海帶豆腐湯 海帶+冰豆腐	5.4 2.3	2.4 2.8 737
3	五	大麥飯 白米+大麥	鹹水豆包 豆包+玉米筍+小黃瓜-煮	紅麴麵腸 麵腸+芝麻-炒	白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	鴨蛋 蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑絲+冬瓜+枸杞+紅棗	5.3 2.4	2.6 2.7 738
6	一	糙米飯 白米+糙米	炸麥克雞塊 素雞塊炒-炸	瓜仔干丁 豆干丁+花瓜-炒	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	有機 蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+木耳+紅蘿蔔+香菜	5.5 2.5	2.3 2.5 743
7	二	有機白飯 有機米	野菜百頁 百頁少-煮	三杯豆腸 豆腸+豆葉+九層塔-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+薑菜	5.3 2.3	2.4 2.6 721
8	三	胚芽飯 白米+胚芽米	彩椒炒豆干 豆干+青椒+彩椒-燒	粉紅味噌 關東煮 油豆腐+蘿蔔+黑米糕+素丸-煮	檸檬椒鹽 地瓜條 地瓜+檸檬椒鹽-烤	鴨蛋 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	5.3 2.6	2.5 2.6 746
9	四	芝麻飯 白米+芝麻	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	芋香紅燒烤麸 烤麸+芋頭-油	豆酥高麗 高麗菜+豆酥+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	洋芋大麥湯 洋芋+大麥	5.5 2.4	2.2 2.5 733
10	五	玉米飯 白米+玉米	素東坡肉 素東坡肉+筍子-油	豆包三絲 豆包絲+紅蘿蔔+豆薯+芹菜-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	鴨蛋 蔬菜	味增湯 味增+豆芽菜+海芽	5.3 2.4	2.3 2.3 712
13	一	燕麥飯 白米+燕麥	蘑菇醬素雞 素雞+馬鈴薯+磨菇醬-煮	豆干滷味 海帶+豆干+紅蘿蔔-油	枸杞芽絲 豆芽菜+金針花+枸杞-炒	有機 蔬菜	雙瓜湯 南瓜+冬瓜+薑片	5.3 2.4	2.6 2.5 729
14	二	有機白飯 有機米	泡菜豆腐 凍豆腐+金針菇+紅蘿蔔+泡菜-煮	塔香豆包 豆包+豆薯+九層塔-燒	麻香海芽 紅蘿蔔+海帶芽-炒	有機 蔬菜	飲品 +水果	5.6 2.5	2.6 2.7 766
15	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	京醬千絲 豆干絲+芹菜+彩椒-炒	青醬野菇 杏鮑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	茄汁白帶魚 白帶魚刺+茄汁紅醬-燒	鴨蛋 蔬菜	素丸片湯 海帶芽+素丸片+薑絲	5.3 2.6	2.5 2.6 746
16	四	台式炒麵 麵+香菇+高麗菜	五味醬百頁 百頁+五味醬-油	蠣油青江 獅子頭 素獅子頭刺+青江菜-燒	鍋燒白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	榨菜金針湯 金針花+金針菇+榨菜	5.4 2.3	2.4 2.8 737
17	五	小米飯 白米+小米	酸甜豆雞 豆雞+彩椒-煮	沙茶豆皮 白茶+豆皮+木耳-煮	脆炒花椰 花椰+小黃瓜+玉米筍-煮	鴨蛋 蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+芹菜+紅蘿蔔	5.3 2.4	2.6 2.7 738
20	一	胚芽飯 白米+胚芽米	醋溜豆皮捲 豆皮捲刺-燒	豆干小炒 豆幹+芹菜+香菇-炒	奶醬洋芋 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	三絲湯 竹筍+豆葉+紅蘿蔔+木耳	5.5 2.5	2.3 2.5 743
21	二	有機白飯 有機米	炒蚵仔酥 素蚵仔酥X3+地瓜-炒	酸辣湯豆腐 豆腐+筍絲+紅蘿蔔+木耳-煮	猴頭菇什錦 蒟蒻+猴頭菇+高麗菜+枸杞-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+芹菜+紅蘿蔔	5.3 2.3	2.4 2.6 721
22	三	麻油 鮑菇炒飯 飯+杏鮑菇+筍+香菇	黑胡椒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-煮	炸鹹酥雞 素雞塊刺+九層塔-炸	椰汁蔬菜 花椰+洋芋+紅蘿蔔+毛豆-煮	鴨蛋 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	5.6 2.5	2.5 2.4 750
23	四	玉米飯 白米+玉米	素蠔油蘭花干 蘭花干+素蠔油-油	筍香素羹 筍絲+蒟蒻+紅蘿蔔+木耳-煮	香料烤南瓜 南瓜+四季豆+玉筍-烤	有機 蔬菜	米粉湯 米粉+芹菜+高麗菜	5.6 2.4	2.3 2.3 733
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	四喜烤麸 烤麸+紅蘿蔔+毛豆+香菇-煮	咖哩干丁 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	木耳炒瓜 瓜+木耳-煮	鴨蛋 蔬菜	結頭湯 玉米+結頭菜	5.4 2.3	2.5 2.5 726
27	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒豆腸 豆腸+彩椒-炒	玉米豆腐 豆腐+玉米+玉米醬+毛豆-煮	鮮菇炒四季 菇+四季-炒	有機 蔬菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+枸杞	5.3 2.4	2.4 2.6 728
28	二	有機白飯 有機米	榨菜炒干片 豆干+彩椒+榨菜-炒	素西滷肉 素雞+白菜+香菇+蒟蒻-煮	茄汁燉豆 黃豆+蕃茄+芹菜+豆薯-煮	有機 蔬菜	飲品 +水果	5.5 2.6	2.5 2.4 751
29	三	糙米飯 白米+糙米	花椰素鰻魚 素鰻魚刺+白花椰+紅蘿蔔-煮	紅燒油腐 油豆腐+川耳+紅蘿蔔-煮	奶香玉米 玉米-煮	鴨蛋 蔬菜	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔	5.6 2.5	2.5 2.4 750
30	四	五穀飯 白米+五穀米	韓式豆干 豆干+杏鮑菇+芝麻-燒	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+毛豆-蒸	雙色花椰 花椰+玉米+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	番茄什錦湯 番茄+海帶+芹菜	5.6 2.4	2.3 2.3 733

本菜單含有含麩質之穀物及其製品、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