



# 統鮮美食

112年12月素菜單

石牌國小

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

\* 本公司全面使用【非基改基因】玉米及黃豆製品

本校未使用輻射污染食品

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	水果	飲料	點心	其他		
1	五	燕麥飯 白米+燕麥	三杯豆包 豆包+小黃瓜+彩椒+九層塔-燒	白醬素九子 素九子X1+南瓜+毛豆-煮	芹菜炒豆芽 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	認識蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍+冬菜		水果	5.3	2.4	2.6	2.7	738
4	一	白飯 白米	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	醬爆麵腸 麵腸+紅蘿蔔-炒	泡菜春雨 泡菜+筍絲+豆皮+金針菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	紅棗玉米湯 玉米+山藥+紅棗			5.5	2.5	2.3	2.5	743
5	二	有機白飯 有機米	五香豆干 豆干X2-油	莎莎紅醬百頁 百頁+豆莢+蕃茄-煮	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+青豆-炒	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 冬瓜+香菇		水果	5.3	2.3	2.4	2.6	721
6	三	大麥飯 白米+大麥	黑胡椒素排 素排X1+蘑菇-燒	玉米羅漢齋 豆腐+玉米+毛豆+筍絲-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍+紅蘿蔔-煮	認識蔬菜	米粉湯 粗米粉+豆芽菜+芹菜+芋頭			5.3	2.6	2.5	2.6	746
7	四	榨菜素火腿炒飯 白米+榨菜+素火腿+高麗菜	香芹燜油腐 油豆腐+芹菜+紅蘿蔔-煮	糖醋素肚丁 素肚+彩椒+川耳-燒	佃煮什蔬 玉米+白蘿蔔+香菇+甜豆-煮	有機蔬菜	白菜豆皮湯 大白菜+豆皮+紅蘿蔔			5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	五	紫米飯 白米+紫米	綜合滷味 豆干+素雞丁+角螺+黑米糕-油	鷹嘴豆蔬菜咖哩 馬鈴薯+時蔬+青豆+鷹嘴豆-煮	乾煸四季豆 四季豆+芝麻-煮	認識蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽		水果	5.3	2.4	2.3	2.3	712
11	一	糙米飯 白米+糙米	豉汁蘭花干 蘭花干-油	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+青豆-煮	豆薯三色 豆薯+小黃瓜+川耳-炒	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉+榨菜+時蔬			5.3	2.4	2.6	2.5	729
12	二	有機白飯 有機米	韓式油腐 油豆腐+彩椒+川耳-煮	素雞塊 素雞塊X2-炸	炒花椰菜 花椰+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜			飲品+水果	5.6	2.5	2.6	2.7	766
13	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	砂鍋凍豆腐 凍豆腐+玉米+紅蘿蔔+竹筍+木耳-煮	紅麴麵腸 麵腸-燒	黑胡椒炒高麗 高麗菜+豆乾片+紅蘿蔔-炒	認識蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜			5.3	2.6	2.5	2.6	746
14	四	五穀飯 白米+五穀米	紅蘿蔔豆皮絲 豆皮+紅蘿蔔-炒	滷麵輪 麵輪+白蘿蔔+毛豆-燒	香椿麵疙瘩 時蔬+麵疙瘩+香菇+玉米-炒	有機蔬菜	蕃茄燉湯 蕃茄+高麗菜+南瓜			5.4	2.3	2.4	2.8	737
15	五	玉米飯 白米+玉米	瓜仔豆干 豆干+瓜仔+毛豆-煮	腐皮捲 腐皮捲X1-烤	清炒蕪菁 大頭菜+紅蘿蔔+金針花-炒	認識蔬菜	海芽珍菇湯 海帶芽+金針菇+薑絲		水果	5.3	2.4	2.6	2.7	738
18	一	胚芽飯 白米+胚芽米	素肉骨茶燉排骨 素排骨+白蘿蔔+紅棗+香菇-燒	芹香干絲 干絲+芹菜+紅蘿蔔-煮	雙色高麗 高麗菜+彩椒+玉米-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔			5.5	2.5	2.3	2.5	743
19	二	有機白飯 有機米	咖哩香干 豆干+洋芋+紅蘿蔔+毛豆-煮	川耳烤麩 烤麩+竹筍+川耳-燒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+味噌		水果豆漿	5.3	2.3	2.4	2.6	721
20	三	素鬆飯 白米+素鬆	野菜百頁 百頁X2+時蔬-煮	素什錦 油片絲+時蔬+金針花+紅蘿蔔-炒	韓式年糕 泡菜+年糕+紅蘿蔔+素腸+金針菇-炒	認識蔬菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+枸杞			5.6	2.5	2.5	2.4	750
21	四	大麥飯 白米+大麥	酸辣山藥豆腐 豆腐+山藥+木耳+紅蘿蔔-煮	雪裡紅腐皮小炒 雪裡紅+腐皮+彩椒-炒	香甜玉米 玉米片X2-煮	有機蔬菜	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜+杏鮑菇			5.6	2.4	2.3	2.3	733
22	五	糙米飯 白米+糙米	香滷油豆腐 油豆腐+香菇+素東坡-燒	五味醬豆雞 豆雞+筍絲-煮	小瓜炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	認識蔬菜	白菜湯 大白菜+紅蘿蔔+玉米		水果	5.4	2.3	2.5	2.5	726
25	一	手打拌麵 麵條	五香素茶鵝 素茶鵝X1+海帶-油	茄汁素肉醬 豆干+豆薯+玉米+素絞肉+蕃茄-煮	川耳花椰 白花椰+川耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	三絲湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔			5.3	2.4	2.4	2.6	728
26	二	有機白飯 有機米	香菇麵輪 麵輪+香菇+紅蘿蔔-油	南瓜豆腐煲 豆腐+素火腿+南瓜-煮	豆皮白菜 白菜+紅蘿蔔+豆皮-燒	有機蔬菜			飲品+水果	5.5	2.6	2.5	2.4	751
27	三	糙米飯 白米+糙米	麻油角螺 角螺+高麗菜+金針菇+枸杞-煮	皇帝豆烤麩 烤麩+皇帝豆+紅蘿蔔-油	脆炒豆芽 豆芽+彩椒-燒	認識蔬菜	麵線清湯 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳			5.6	2.5	2.5	2.4	750
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	塔香沙茶素肚 素肚+時蔬+九層塔-炒	海山醬凍腐 凍豆腐+香菇+筍絲+玉米-炒	炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶湯 海帶+杏鮑菇+紅蘿蔔			5.6	2.4	2.3	2.3	733
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	紅麴燒素排 素排X1-燒	薑黃椰奶油豆腐 油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔+青豆-煮	脆豆炒鮮蔬 豆薯+甜豆+川耳+紅蘿蔔+玉米筍-炒	認識蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽+蕃茄		水果	5.4	2.3	2.5	2.5	726

\*\*\*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\*\*\*