

TS 統鮮美食 | 13年1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	青菜	湯品	廣注	營養 分量	碳 水 質	蛋 白 質	脂 肪	海 鹽	熱 量
2	二	有機白飯 有機米	茄汁甜條 拼盤 油豆腐+素甜不辣+黑米糕-油	紅蘿蔔 豆包絲 豆包+紅蘿蔔-炒	木耳四季豆 四季豆+木耳-炒	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	5. 3	2.3	2. 4	2. 6	721	
3	三	糙米飯 白米+糙米	醃醬豆腐 豆腐+香菇+毛豆-煮	沙嗲麵腸 麵腸+綠花椰+彩椒-燒	丸片白菜 大白菜+紅蘿蔔+素丸片+香菇-煮	鴨蛋 蔬菜	味噌蔬菜湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌		5. 3	2.6	2. 5	2. 6	746	
4	四	客家 炒板條 板條+素肉絲+豆芽菜+香菇+紅蘿蔔	菜脯 豆干小炒 豆干+芹菜+菜脯-炒	桔醬素雞塊 素雞塊X2-燒	素油蔥 炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	筍香豆皮湯 竹筍+豆皮+香菇		5. 5	2.4	2. 2	2. 5	733	
5	五	小米飯 白米+小米	玉米醬凍腐 凍豆腐+玉米+南瓜-煮	蠻油豆雞 豆雞+紅蘿蔔-燒	紅藜結頭 雙色 結頭菜+毛豆+紅藜-煮	鴨蛋 蔬菜	高山金針湯 金針+榨菜	水果	5. 3	2.4	2. 3	2. 3	712	
8	一	石鍋拌飯 白米+黃豆芽+小黃瓜+海苔	椒鹽百頁 百頁+地瓜-炸	乾燒素肚 素肚+芝麻-燒	炒四季豆 四季豆+玉米-炒	有機 蔬菜	大醬湯 馬鈴薯+白蘿蔔+豆腐		5. 3	2.4	2. 6	2. 5	729	
9	二	有機白飯 有機米	香草豆雞 豆雞+彩椒-燒	蜜汁烤麩 烤麩+香菇+紅蘿蔔-煮	白醬雙薯 馬鈴薯+番薯+杏鮑菇+毛豆-煮	有機 蔬菜		飲品 +水果	5. 6	2.5	2. 6	2. 7	766	
10	三	芝麻飯 白米+芝麻	打拋四分干 豆干+蕃茄+九層塔-燒	獨享素捲 素捲X1-烤	脆炒鮮瓜 瓜+紅蘿蔔-拌炒	鴨蛋 蔬菜	鮮蔬三絲湯 高麗菜+香菇+油片絲		5. 3	2.6	2. 5	2. 6	746	
11	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+青豆-煮	五香蘭花干 蘭花干+油	豆酥炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+豆酥-炒	有機 蔬菜	麵線清湯 麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇		5. 4	2.3	2. 4	2. 8	737	
12	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	三杯素雞 素雞丁+油豆腐+九層塔-炒	藥膳豆皮 豆皮+高麗菜+金針菇+枸杞-煮	川耳花椰 花椰+川耳-炒	鴨蛋 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	5. 3	2.4	2. 6	2. 7	738	
15	一	紫米飯 白米+紫米	佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子-煮	蜜汁方干 豆干+彩椒-燒	香菇白菜 大白菜+素蠔絲+香菇+紅蘿蔔+豆皮-煮	有機 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+枸杞+菇		5. 5	2.5	2. 3	2. 5	743	
16	二	有機白飯 有機米	韓式泡菜 豆腐 豆腐+泡菜+紅蘿蔔+金針菇-煮	醬爆麵腸 麵腸+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	芹香蘿蔔 白蘿蔔+素丸片+香菇+芹菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 海帶芽+味噌	水果	5. 3	2.3	2. 4	2. 6	721	
17	三	小米飯 白米+小米	黃燜油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅藜-煮	五味醬素肚 素肚-燒	白果花椰 花椰+白果-炒	鴨蛋 蔬菜	米粉湯 粗米粉+時蔬+芹菜+香菇		5. 6	2.5	2. 5	2. 4	750	
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	香菇麵輪 麵輪+香菇+紅蘿蔔-煮	香椿干片 豆干-炒	咖哩洋芋 洋芋+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	關東煮湯 油豆腐+白蘿蔔+玉米		5. 6	2.4	2. 3	2. 3	733	
19	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蕃茄什錦鍋 豆皮+高麗菜+金針菇+蕃茄+玉米-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	紅燒蕈菇燉菜 時蔬+香菇+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	鴨蛋 蔬菜	大麥山藥湯 馬鈴薯+大麥+山藥+紅棗	水果 豆漿	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