

# TS統鮮美食 | 13年8+9月素菜單石牌國小

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄1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

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

| 日期 | 星期 | 主食                          | 主菜                        | 副菜1                       | 副菜2                       | 香料       | 湯品                   | 餐註 | 公克<br>份量 | 主食<br>量 | 蔬<br>菜  | 油<br>脂  | 熱<br>量 |
|----|----|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------|----------------------|----|----------|---------|---------|---------|--------|
| 30 | 五  | 紅藜飯<br>白米+紅藜麥               | 傳統素燥<br>豆干+香菇+毛豆-煮        | 芋頭紅椒燒豆腸<br>芋頭+豆腸+紅椒-燒     | 炒花椰菜<br>花椰+玉米筍-煮          | 認證<br>蔬菜 | 味噌湯<br>海帶芽+高麗菜+味噌    |    | 5.<br>3  | 2.4     | 2.<br>3 | 2.<br>3 | 712    |
| 2  | 一  | 小米飯<br>白米+小米                | 茄汁油豆腐<br>豆腐+青豆-煮          | 炸素捲<br>素捲X1-炸             | 雙色高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒      | 有機<br>蔬菜 | 鮮瓜湯<br>時瓜+菇          |    | 5.<br>3  | 2.4     | 2.<br>6 | 2.<br>5 | 729    |
| 3  | 二  | 有機白飯<br>有機米                 | 乾燒醬豆干<br>豆干+芝麻-燒          | 筍干麵輪<br>麵輪+筍干-煮           | 咖哩燉豆<br>馬鈴薯+黃豆+紅蘿蔔-煮      | 有機<br>蔬菜 | 客家粄條湯<br>粄條+時蔬       |    | 5.<br>6  | 2.5     | 2.<br>6 | 2.<br>7 | 766    |
| 4  | 三  | 蕃茄<br>鮮菇麵<br>麵+蕃茄+玉米+杏鮑菇+毛豆 | 紅燒雙寶<br>烤鮑+百頁+香菇-煮        | 椒麻豆雞<br>豆雞+彩椒+香菜-煮        | 紅棗冬瓜<br>冬瓜+紅棗-煮           | 認證<br>蔬菜 | 洋芋濃湯<br>洋芋+紅蘿蔔       |    | 5.<br>3  | 2.6     | 2.<br>5 | 2.<br>6 | 746    |
| 5  | 四  | 燕麥飯<br>白米+燕麥                | 南瓜醬豆腐<br>豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮   | 三杯素肚<br>素肚+杏鮑菇+九層塔-煮      | 脆炒豆芽<br>豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒       | 有機<br>蔬菜 | 竹筍湯<br>竹筍+香菇         |    | 5.<br>5  | 2.4     | 2.<br>2 | 2.<br>5 | 733    |
| 6  | 五  | 芝麻飯<br>白米+芝麻                | 鼓汁蘭花干<br>蘭花干-油            | 韓式泡菜豆捲<br>豆捲+素火腿+泡菜+紅蘿蔔-煮 | 蒸薯塊<br>地瓜-蒸               | 認證<br>蔬菜 | 酸菜湯<br>大白菜+時蔬+酸菜     |    | 5.<br>3  | 2.4     | 2.<br>3 | 2.<br>3 | 712    |
| 9  | 一  | 古早味<br>炒麵<br>麵條+香菇+高麗菜+紅蘿蔔  | 瓜仔麵輪<br>麵輪+香菇+蔭瓜-煮        | 蜜汁小豆腸<br>豆腸+彩椒-燒          | 蒟蒻花椰<br>花椰+蒟蒻+紅蘿蔔-炒       | 有機<br>蔬菜 | 關東煮湯<br>海帶+油豆腐+紅蘿蔔   |    | 5.<br>3  | 2.4     | 2.<br>6 | 2.<br>5 | 729    |
| 10 | 二  | 有機白飯<br>有機米                 | 五香豆干<br>豆干*2-油            | 鐵板素雞丁<br>素雞丁+香菇+紅蘿蔔-煮     | 白醬洋芋<br>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮      | 有機<br>蔬菜 | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔+芹菜      |    | 5.<br>6  | 2.5     | 2.<br>6 | 2.<br>7 | 766    |
| 11 | 三  | 紫米飯<br>白米+紫米                | 五味醬油腐<br>嫩豆腐+五味醬-燒        | 素麥克雞塊<br>雞塊*2-炸           | 高麗粉絲<br>冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮   | 認證<br>蔬菜 | 金針花湯<br>金針花+香菇       |    | 5.<br>3  | 2.6     | 2.<br>5 | 2.<br>6 | 746    |
| 12 | 四  | 地瓜飯<br>白米+地瓜                | 椒鹽百頁<br>百頁+時蔬-燒           | 咖哩烤麩<br>烤麩+洋芋+紅蘿蔔-煮       | 玉米三色<br>豆薯+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮    | 有機<br>蔬菜 | 小白菜<br>香姑湯<br>小白菜+香菇 |    | 5.<br>4  | 2.3     | 2.<br>4 | 2.<br>8 | 737    |
| 13 | 五  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥                | 糖醋豆包<br>豆包*1-燒            | 素五更什錦<br>凍扇+角螺+酸菜+竹筍-煮    | 白菜滷<br>白菜+木耳+紅蘿蔔-煮        | 認證<br>蔬菜 | 冬瓜湯<br>冬瓜+紅蘿蔔        |    | 5.<br>3  | 2.4     | 2.<br>6 | 2.<br>7 | 738    |
| 16 | 一  | 海苔香鬆飯<br>白米+海苔香鬆            | 番茄豆腐<br>豆腐+番茄-煮           | 滷味<br>豆干+海帶+紅蘿蔔-油         | 味噌佃煮<br>白蘿蔔+玉米+蒟蒻+素甜不辣-煮  | 有機<br>蔬菜 | 大麥洋芋湯<br>洋芋+山藥+大麥仁   |    | 5.<br>5  | 2.5     | 2.<br>3 | 2.<br>5 | 743    |
| 18 | 三  | 燕麥飯<br>白米+燕麥                | 滷蘭花乾<br>蘭花乾-油             | 素佛跳牆<br>素排骨+竹筍+芋頭+香菇+栗子-煮 | 蒟蒻高麗<br>高麗菜+蒟蒻+紅蘿蔔-炒      | 認證<br>蔬菜 | 海芽豆腐湯<br>海帶芽+豆腐      |    | 5.<br>6  | 2.5     | 2.<br>5 | 2.<br>4 | 750    |
| 19 | 四  | 胚芽飯<br>白米+胚芽                | 炸海苔酥<br>素海苔酥+杏鮑菇-炸        | 花生麵輪<br>花生+麵輪-煮           | 磨菇醬洋芋<br>洋芋+蘑菇+紅蘿蔔-煮      | 有機<br>蔬菜 | 米粉湯<br>米粉+時蔬+芋頭      |    | 5.<br>6  | 2.4     | 2.<br>3 | 2.<br>3 | 733    |
| 20 | 五  | 玉米飯<br>白米+玉米                | 莎莎醬素排<br>素排X1+番茄+豆薯-燒     | 滷三角<br>三角油腐*2+香菇+毛豆-油     | 豆芽三絲<br>豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔+素火腿-炒  | 認證<br>蔬菜 | 冬菜竹筍湯<br>竹筍+冬菜       |    | 5.<br>4  | 2.3     | 2.<br>5 | 2.<br>5 | 726    |
| 23 | 一  | 地瓜飯<br>白米+地瓜                | 素肉骨茶<br>豆皮                | 醬炒豆乾<br>豆乾+時蔬-炒           | 香甜三色<br>玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒       | 有機<br>蔬菜 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇  |    | 5.<br>3  | 2.4     | 2.<br>4 | 2.<br>6 | 728    |
| 24 | 二  | 韓式醬拌飯<br>有機白米+海苔+玉米         | 蜜汁素排<br>素排X1-燒            | 酸菜皮絲<br>皮絲+酸菜-炒           | 雙菇四季<br>菇+紅蘿蔔+四季豆-炒       | 有機<br>蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+紅蘿蔔       |    | 5.<br>5  | 2.6     | 2.<br>5 | 2.<br>4 | 751    |
| 25 | 三  | 大麥飯<br>白米+大麥                | 沙茶腐竹捲<br>腐竹捲+紅蘿蔔+玉米筍+川耳-炒 | 青醬百頁<br>百頁+青醬+洋芋+紅蘿蔔-煮    | 金菇白菜<br>白菜+金針菇+木耳-煮       | 認證<br>蔬菜 | 麵線羹<br>麵線+木耳+紅蘿蔔+筍   |    | 5.<br>5  | 2.3     | 2.<br>4 | 2.<br>5 | 730    |
| 26 | 四  | 糙米飯<br>白米+糙米                | 滷素東坡肉<br>素東坡肉+時蔬-油        | 酸辣湯豆腐<br>豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳-煮    | 清炒時瓜<br>瓜+木耳-炒            | 有機<br>蔬菜 | 海帶鮑菇湯<br>海帶+杏鮑菇+紅蘿蔔  |    | 5.<br>4  | 2.5     | 2.<br>3 | 2.<br>3 | 727    |
| 27 | 五  | 五穀飯<br>白米+五穀米               | 清蒸臭豆腐<br>臭豆腐X1+香菇-蒸       | 四喜烤麸<br>烤麩+竹筍+香菇+川耳-炒     | 紅藜<br>洋芋毛豆<br>洋芋+毛豆+紅藜麥-煮 | 認證<br>蔬菜 | 雙瓜湯<br>冬瓜+南瓜+薑       |    | 5.<br>3  | 2.5     | 2.<br>4 | 2.<br>5 | 731    |
| 30 | 一  | 紫米飯<br>白米+紫米                | 豆雞滷味<br>豆雞+菇-煮            | 義式油腐<br>油豆腐+彩椒-煮          | 螞蟻上樹<br>高麗菜+冬粉+紅蘿蔔-炒      | 有機<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌   |    | 5.<br>3  | 2.3     | 2.<br>5 | 2.<br>5 | 719    |

\*\*\*本菜單含有含鉛質之穀物及其製品、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\*\*\*