



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【非基因改造】玉米及黃豆製品

本校未使用輻射污染食品

營養師：張佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	鹽分	脂肪	糖質	蛋白質	纖維	熱量
30	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	傳統素燥 豆干+香菇+毛豆-煮	芋頭紅椒燒豆腸 芋頭+豆腸+紅椒-燒	炒花椰菜 花椰+玉米筍-煮	鵝蛋蔬菜	味噌湯 海帶芽+高麗菜+味噌		5.3	2.4	2.3	2.3	712
2	一	小米飯 白米+小米	茄汁油豆腐 豆腐+青豆-煮	炸素捲 素捲X1-炸	雙色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 時瓜+菇		5.3	2.4	2.6	2.5	729
3	二	有機白飯 有機米	乾燒醬豆干 豆干+芝麻-燒	筍干麵輪 麵輪+筍干-煮	咖哩燉豆 馬鈴薯+蒼豆+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	客家板條湯 板條+時蔬		5.6	2.5	2.6	2.7	766
4	三	蕃茄鮮菇麵 麵+蕃茄+玉米+杏鮑菇+毛豆	紅燒雙寶 烤鮭+百頁+香菇-煮	椒麻豆雞 豆雞+彩椒+香菜-煮	紅棗冬瓜 冬瓜+紅棗-煮	鵝蛋蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5.3	2.6	2.5	2.6	746
5	四	燕麥飯 白米+燕麥	南瓜醬豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	三杯素肚 素肚+杏鮑菇+九層塔-煮	脆炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+香菇		5.5	2.4	2.2	2.5	733
6	五	芝麻飯 白米+芝麻	鼓汁蘭花干 蘭花干-油	韓式泡菜豆捲 豆捲+素火腿+泡菜+紅蘿蔔-煮	蒸薯塊 地瓜-蒸	鵝蛋蔬菜	酸菜湯 大白菜+時蔬+酸菜		5.3	2.4	2.3	2.3	712
9	一	古早味炒麵 麵條+香菇+高麗菜+紅蘿蔔	瓜仔麵輪 麵輪+香菇+蔴瓜-煮	蜜汁小豆腸 豆腸+彩椒-燒	茼蒿花椰 花椰+茼蒿+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	關東煮湯 海帶+油豆腐+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.6	2.5	729
10	二	有機白飯 有機米	五香豆干 豆干*2-油	鐵板素雞丁 素雞丁+香菇+紅蘿蔔-煮	白醬洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		5.6	2.5	2.6	2.7	766
11	三	紫米飯 白米+紫米	五味醬油腐 嫩豆腐+五味醬-燒	素麥克雞塊 雞塊*2-炸	高麗粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	鵝蛋蔬菜	金針花湯 金針花+香菇		5.3	2.6	2.5	2.6	746
12	四	地瓜飯 白米+地瓜	椒鹽百頁 百頁+時蔬-燒	咖哩烤麩 烤麩+洋芋+紅蘿蔔-煮	玉米三色 豆薯+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機蔬菜	小白菜香菇湯 小白菜+香菇		5.4	2.3	2.4	2.8	737
13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋豆包 豆包*1-燒	素五更什錦 凍腐+角螺+酸菜+竹筍-煮	白菜滷 白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	鵝蛋蔬菜	冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.6	2.7	738
16	一	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	滷味 豆干+海帶+紅蘿蔔-油	味噌佃煮 白蘿蔔+玉米+茼蒿+素甜不辣-煮	有機蔬菜	大麥洋芋湯 洋芋+山藥+大麥仁		5.5	2.5	2.3	2.5	743
18	三	燕麥飯 白米+燕麥	滷蘭花乾 蘭花乾-油	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+香菇+栗子-煮	茼蒿高麗 高麗菜+茼蒿+紅蘿蔔-炒	鵝蛋蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐		5.6	2.5	2.5	2.4	750
19	四	胚芽飯 白米+胚芽	炸海苔酥 素海苔酥+杏鮑菇-炸	花生麵輪 花生+麵輪-煮	磨菇醬洋芋 洋芋+磨菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬+芋頭		5.6	2.4	2.3	2.3	733
20	五	玉米飯 白米+玉米	莎莎醬素排 素排X1+番茄+豆薯-燒	滷三角 三角油豆腐+香菇+毛豆-油	豆芽三絲 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔+素火腿-炒	鵝蛋蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍+冬菜		5.4	2.3	2.5	2.5	726
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	素肉骨茶豆皮 豆皮+肉骨茶包+時蔬+枸杞-煮	醬炒豆乾 豆乾+時蔬-炒	香甜三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇		5.3	2.4	2.4	2.6	728
24	二	韓式醬拌飯 有機白米,海苔,玉米	蜜汁素排 素排X1-燒	酸菜皮絲 皮絲+酸菜-炒	雙菇四季 菇+紅蘿蔔+四季豆-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.5	2.6	2.5	2.4	751
25	三	大麥飯 白米,大麥	沙茶腐竹捲 腐竹捲+紅蘿蔔+玉米筍+川耳-炒	青醬百頁 百頁+青醬+洋芋+紅蘿蔔-煮	金菇白菜 白菜+金針菇+木耳-煮	鵝蛋蔬菜	麵線羹 麵線+木耳+紅蘿蔔+筍		5.5	2.3	2.4	2.5	730
26	四	糙米飯 白米+糙米	滷素東坡肉 素東坡肉+時蔬-油	酸辣湯豆腐 豆腐+筍+紅蘿蔔+木耳-煮	清炒時瓜 瓜+木耳-炒	有機蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+杏鮑菇+紅蘿蔔		5.4	2.5	2.3	2.3	727
27	五	五穀飯 白米+五穀米	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	四喜烤麩 烤麩+竹筍+香菇+川耳-炒	紅藜洋芋毛豆 洋芋+毛豆+紅藜麥-煮	鵝蛋蔬菜	雙瓜湯 冬瓜+南瓜+薑		5.3	2.5	2.4	2.5	731
30	一	紫米飯 白米+紫米	豆雞滷味 豆雞+蒜-煮	義式油腐 油豆腐+彩椒-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.3	2.3	2.5	2.5	719

本菜單含有含鈣質之穀物及其製品、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