

# TS 統鮮美食 | 13年10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：新北市三重區中興北街136巷18弄16號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

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	美江	卡士	王哥	羅哥	金哥
1	二	有機白飯 有機米	咖哩三寶齋 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	海結麵輪 麵輪+海帶結+紅蘿蔔-油	雙色花椰 花椰+玉米筍-炒	有機 蔬菜	仙草蜜 仙草	5. 6	2.5	2. 6	2. 7	766
2	三	鮑菇炊飯 白米+杏鮑菇+玉米+紅蘿蔔	三杯素肚 素肚+彩椒+九層塔-炒	蜜汁嫩油腐 油豆腐X1+白芝麻-燒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證 蔬菜	蘿蔔蕈柄湯 白蘿蔔+香菇柄+芹菜	5. 3	2.6	2. 5	2. 6	746
3	四	糙米飯 白米+糙米	綜合滷味 百頁+豆干+麵腸-滷	酥炸素鱈魚 素鱈魚X1-炸	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽	5. 5	2.4	2. 2	2. 5	733
4	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	豉汁素排骨 素排骨酥+白蘿蔔+豆豉-煮	素蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	鄉村粉絲 豆芽菜+鈴絲+紅蘿蔔+木耳-炒	認證 蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯	5. 3	2.4	2. 3	2. 3	712
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	素燴獅子頭 獅子頭X1+彩椒-煮	黃金泡菜什錦 凍豆腐+泡菜+紅蘿蔔-煮	炒三絲 蒜+海帶+豆干+芹菜-炒	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍+香菇	5. 3	2.4	2. 6	2. 5	729
8	二	有機白飯 有機米	素燒烤麩 烤麩+紅蘿蔔+蒜-燒	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+蒜-煮	八角毛豆莢 毛豆莢+八角-煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	5. 6	2.5	2. 6	2. 7	766
9	三	五穀飯 白米+五穀米	瓜仔干丁 豆干+花瓜+香菇+玉米-煮	素牛蒡排 素牛蒡排X1-烤	豆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	認證 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	5. 3	2.6	2. 5	2. 6	746
11	五	芝麻飯 白米+芝麻	酸辣湯凍腐 凍豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮	筍香素東坡 素東坡肉+筍-油	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+廣嘴豆+枸杞+毛豆-煮	認證 蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥	5. 3	2.4	2. 6	2. 7	738
14	一	小米飯 白米+小米	沙嗲燉豆 馬鈴薯+黃豆+紅蘿蔔-煮	野菜炒腐皮 腐皮絲+時蔬-炒	香菇高麗 高麗菜+玉米筍+香菇-炒	有機 蔬菜	榨菜金針湯 金針花+榨菜	5. 5	2.5	2. 3	2. 5	743
15	二	有機白飯 有機米	素香魚排 素香魚排X1-烤	韓式蜜醬豆干 豆干+白芝麻-燒	快炒條豆 四季豆+豆莢+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	日式味噌湯 海帶芽+豆腐	5. 6	2.5	2. 6	2. 7	766
16	三	胚芽飯 白米+胚芽米	鹹水百頁 百頁+豆包+川耳+紅蘿蔔-煮	豆瓣滷三角 油豆腐+杏鮑菇+香菇-油	打拋寬粉 黃豆芽+寬粉+蕃茄+九層塔-炒	認證 蔬菜	鮮瓜湯 時瓜+紅蘿蔔	5. 6	2.5	2. 5	2. 4	750
17	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	香滷豆雞 豆雞+麵輪+香菇柄-油	紅麴麵腸 麵腸+小黃瓜-炒	川耳花椰 花椰+川耳-炒	有機 蔬菜	蕃茄洋芋湯 蕃茄+馬鈴薯	5. 6	2.4	2. 3	2. 3	733
18	五	玉米飯 白米+玉米	五更什錦 凍豆腐+時蔬+豆皮+酸菜-煮	素麥克雞塊 素麥克雞塊X2-烤	麵筋時瓜 時瓜+麵筋+紅蘿蔔-煮	認證 蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇	5. 4	2.3	2. 5	2. 5	726
21	一	大麥飯 白米+大麥	茄醬干丁 豆干+蕃茄+馬鈴薯+玉米-煮	塔香烤麩 烤麩+杏鮑菇+九層塔-炒	素肉絲豆芽 豆芽+素肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機 蔬菜	素肉骨茶湯 大白菜+金針菇+素肉骨茶包	5. 3	2.4	2. 4	2. 6	728
22	二	有機白飯 有機米	砂鍋凍腐煲 凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔-煮	蜜汁杏片素肚 素肚+杏仁片-炒	韓味泡菜年糕 泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁	5. 5	2.6	2. 5	2. 4	751
23	三	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋豆包 豆包X1+彩椒-燒	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米-煮	拌飯素燥 馬鈴薯+素絞肉+時蔬-煮	認證 蔬菜	海帶黃豆湯 海帶+黃豆	5. 5	2.3	2. 4	2. 5	730
24	四	古早味素炒飯 白米+素火腿+玉米+紅蘿蔔	素佛跳牆 素排骨+竹筍+芋頭+栗子+香菇-煮	照燒雙結 豆皮結+海帶結-油	南瓜津白 大白菜+南瓜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	5. 4	2.5	2. 3	2. 3	727
25	五	燕麥飯 白米+燕麥	清蒸臭豆腐 臭豆腐X1+香菇-蒸	麻油素蒟蒻 豆皮+蒟蒻+高麗菜-炒	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	認證 蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	5. 3	2.5	2. 4	2. 5	731
28	一	五穀飯 白米+五穀米	芹香豆干 豆干+彩椒+芹菜-炒	酸甜素白帶魚 素白帶魚X1-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+香菇	5. 3	2.3	2. 5	2. 5	719
29	二	有機白飯 有機米	紅蘿蔔腐皮絲 豆皮絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	鹹水嫩油腐 油豆腐X1-燒	素炒粉絲 高麗菜+鈴絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐	5. 5	2.6	2. 5	2. 4	751
30	三	小米飯 白米+小米	堅果素雞塊 素雞塊+馬鈴薯+腰果-炒	玉米醬豆腐 豆腐+玉米+毛豆-煮	金菇海帶 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍+冬菜	5. 5	2.3	2. 4	2. 5	730
31	四	蘿勒青醬麵 麵條+杏鮑菇+玉米+紅蘿蔔	黑胡椒豆包 豆包+蘑菇-炒	花椰百頁 百頁+花椰+紅蘿蔔-炒	炸可樂餅 可樂餅X1-炸	有機 蔬菜	磨姑濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+磨姑	5. 4	2.5	2. 3	2. 3	727

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