

統鮮美食 | 13年 | 10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：吳佳玲(營養字第7729號)

| 日期 | 星期 | 主菜 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 湯品 | 湯品 | 點心 | 點心 | 點心 | 點心 | 點心 | 點心 |
|----|----|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 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 | 菇菇蔬菜 蘿蔔萵柄湯 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-油 | 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 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+粉絲+紅蘿蔔+木耳-炒 | 菇菇蔬菜 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 絲+海帶+豆干+芹菜-炒 | 有機蔬菜 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 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 | 菇菇蔬菜 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+鷹嘴豆+枸杞+毛豆-煮 | 菇菇蔬菜 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 金針菇+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 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 | 菇菇蔬菜 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+麵線+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+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 | 菇菇蔬菜 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 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 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 | 菇菇蔬菜 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 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜 | 三章豆漿 | 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 | 麻油素茼蒿 豆皮+茼蒿+高麗菜-炒 | 腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒 | 菇菇蔬菜 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 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+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒 | 有機蔬菜 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 | 菇菇蔬菜 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 馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇 | | 5.4 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 727 | |

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